



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

Powered by AXES Training  
[www.axestraining.com](http://www.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto:info@axestraining.com)

SEMANA 21, DEL 19 DE MARZO AL 25 DE MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE SERIES	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE ACUMULACIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE MONTAÑA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							140 Kms
TIEMPO		2 Horas		2,5-3 Horas		3 Horas	
ZONA		Zona 1		Zona 1		Zona 1	Zona 1
CADENCIA		90-95 de cadencia		90-95 de cadencia		90-95 de cadencia	90-95 de cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		6 x 4 minutos en Zona 4, recuperación 3 minutos				4 x 20 minutos de subida en Zona 3-4, recuperación 4-6 minutos	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 13 HORAS.</b>						