



## 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 23, DEL 02 DE ABRIL AL 08 DE ABRIL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE SERIES	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE ACUMULACIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE ACUMULACIÓN	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							250 Kms
TIEMPO		2 Horas		2,5-3 Horas		2 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		8 x 4 minutos en Zona 4, recuperación 3 minutos					2-3 subidas en Zona 3
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 13 HORAS.</b>						