



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

Powered by AXES Training  
[w3.axestraining.com](http://w3.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto:info@axestraining.com)

SEMANA 24, DEL 09 DE ABRIL AL 15 DE ABRIL

	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 ACUMULACIÓN	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							160 Kms
TIEMPO		2 Horas		2 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 cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		6 X 4 minutos en Zona 4, recuperación 3 minutos					2-3 subidas en Zona 3
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 9 HORAS.</b>						