



## 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 24, DEL 09 DE ABRIL AL 15 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            |                                 |   |                 |                    |                 |                    | 200 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 |                                 | 6 x 4 minutos en Zona 4, recuperación 3 minutos |                 |                    |                 |                    | 3-4 subidas en Zona 3           |
| COMENTARIO ADICIONAL |                                 |   |                 |                    |                 |                    | Hidratarse y comer regularmente |
|                      | <b>HORAS TOTALES: 13 HORAS.</b> |   |                 |                    |                 |                    |                                 |