



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 225

Powered by AXES Training
w3.axestraining.com
info@axestraining.com

SEMANA 5, DEL 27 DE NOVIEMBRE AL 03 DE DICIEMBRE

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|----------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--|---------------------------------|
| DESCRIPCIÓN | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE RITMO | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE ACUMULACIÓN | DÍA DE DESCANSO | INTERVALOS EN SUBIDA | DÍA DE FONDO |
| DISTANCIA | | | | | | | 90 Kms |
| TIEMPO | | 1.5 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 de cadencia |
| EJERCICIO ESPECÍFICO | | Intervalo de 35 minutos en Zona 2. | | | | Realizar 2 intervalos de 10 min en Zona 3. Recuperación entre intervalos 5 minutos | |
| COMENTARIO ADICIONAL | | | | | | | Hidratarse y comer regularmente |
| | HORAS TOTALES: 9 HORAS. | | | | | | |