



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

Powered by AXES Training
www.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							100 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 de cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		1 hora a ritmo constante en Zona 2				Realizar 2 intervalos de 15 min en Zona 3. Recuperación entre intervalos 5 minutos	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 9.5 HORAS.						