



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

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

SEMANA 6, DEL 04 DE DICIEMBRE AL 10 DE DICIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE RITMO	DÍA DE ACUMULACIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE FONDO
DISTANCIA			60 Kms		70 Kms		80 Kms
TIEMPO		1.5 Horas					
ZONA		Zona 1	Zona 1		Zona 1		Zona 1
CADENCIA		90-95 de cadencia	90-95 cadencia		90-95 cadencia		90-95 cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalo 25 minutos en Zona 2.					
COMENTARIO ADICIONAL			Hidratarse y comer regularmente		Hidratarse y comer regularmente		Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 9.5 HORAS.						