



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

Powered by AXES Training
www.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 FONDO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE FONDO
DISTANCIA			80 Kms		100 Kms		120 Kms
TIEMPO		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					
COMENTARIO ADICIONAL			Hidratarse y comer regularmente		Hidratarse y comer regularmente		Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 13 HORAS.						