



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

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

SEMANA 7, DEL 11 DE DICIEMBRE AL 17 DE DICIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE RITMO	DÍA DE DESCANSO	FUERZA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE MONTAÑA	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 cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalo 30 minutos en Zona 2.		3 x 4 minutos fuerza (50-60 cadencia) Recuperación entre intervalos 4 minutos		30 minutos de subida Zona 2 (puede realizar-se en una sola subida o en varias)	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
HORAS TOTALES: 8.5 HORAS.							