



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 225

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

SEMANA 15, DEL 28 DE ENERO AL 03 DE FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCRIPCIÓN	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE RITMO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE FUERZA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE MONTAÑA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							160 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		Intervalos de 3X40 minutos en Zona 2. Recuperación entre intervalos 5 minutos		5 x 4 minutos fuerza en Zona 2-3. 50-60 cadencia Recuperación entre intervalos 4 minutos		Acumular 1 h subida en Zona 2-3	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
HORAS TOTALES: 11 HORAS.							