



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

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

SEMANA 7, DEL 03 AL 09 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	DÍA DE MONTAÑA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							100 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 de cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalos de 3X25 minutos en Zona 2. Recuperación entre intervalos de 5 minutos				1 subida en Zona 2-3	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 9 HORAS.						