



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 225

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

SEMANA 13, DEL 14 AL 20 DE ENERO

| | 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 | | | | | | | 140 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 | | 4-8 x 2 minutos fuerza en Zona 2-3. 50-60 cadencia Recuperación entre intervalos 4 minutos | | Acumular 40-50 minutos subida en Zona 2-3 | |
| COMENTARIO ADICIONAL | | | | | | | Hidratarse y comer regularmente |
| | HORAS TOTALES: 11 HORAS. | | | | | | |