



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

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

SEMANA 11, DEL 31 DE DICIEMBRE AL 06 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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							140 Kms
TIEMPO		2.5 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 4X30 minutos en Zona 2. Recuperación entre intervalos de 5 minutos				Acumular 40-50 minutos subida en Zona 2-3	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 12 HORAS.						