



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

Powered by AXES Training  
[w3.axestraining.com](http://w3.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto: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							120 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 cadencia
EJERCICIO ESPECÍFICO		Intervalos 3X35 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
<b>HORAS TOTALES: 10 HORAS.</b>							