



## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 312

Powered by AXES Training  
[www.axestraining.com](http://www.axestraining.com)  
[info@axestraining.com](mailto:info@axestraining.com)

### SEMANA 8, DEL 10 AL 16 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 4X25 minutos en Zona 2. Recuperación entre intervalos de 5 minutos				1 subida 20-30 minutos en Zona 2-3	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
<b>HORAS TOTALES: 9 HORAS.</b>							