



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA MALLORCA 167

SEMANA 1, DEL 22 AL 28 DE OCTUBRE

	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 CADENCIA	DÍA DE FONDO
DISTANCIA							60 Kms
TIEMPO		1.5 Horas		1.5 Horas		1.5 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 1X10 minutos en Zona 2.				Intervalos 5X1 minutos a cadencia 100-110 Recuperación entre intervalos de 3-5 minutos	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	HORAS TOTALES: 7 HORAS.						