



## 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 4, DEL 12 AL 18 DE NOVIEMBRE

	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							80 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 3X20 minutos en Zona 2. Recuperación entre intervalos de 5 minutos				Intervalos de 10X1 minuto a cadencia 100-110 en Zona 2. Recuperación entre intervalos de 3-5 minutos	
COMENTARIO ADICIONAL							Hidratarse y comer regularmente
	<b>HORAS TOTALES: 9 HORAS.</b>						