

## Preparación Física para el Mallorca 312

Este plan de preparación física está diseñado para ayudarte a prepararte para el Mallorca 312. El entrenamiento se divide en días y se centra en mejorar la resistencia, fuerza y recuperación. Es crucial seguir el plan de manera consistente para alcanzar el mejor rendimiento.

### Plan de Entrenamiento Semanal

Lunes: Entrenamiento de Resistencia: 2 horas de ciclismo a ritmo moderado.

Martes: Entrenamiento de Fuerza: Ver tabla de ejercicios.

Miércoles: Entrenamiento de Resistencia: 1.5 horas de ciclismo con intervalos.

Jueves: Descanso o actividad ligera (yoga, caminata).

Viernes: Entrenamiento de Fuerza: Ver tabla de ejercicios.

Sábado: Entrenamiento de Resistencia: 3 horas de ciclismo a ritmo constante.

Domingo: Descanso activo: paseo en bicicleta o caminata larga.

### Entrenamiento de Fuerza

Ejercicio	Descripción	Repeticiones	Descanso
Sentadillas	Con barra o peso corporal	3x12	60 segundos
Peso muerto	Con barra, manteniendo la espalda recta.	3x10	90 segundos
Press de banca	Con barra o mancuernas	3x10	60 segundos

Remo con mancuerna	Remo unilateral con mancuerna	3 x 12 repeticiones en cada lado	60 segundos
Plancha	Mantener la posición de plancha	3 minutos	30 segundos