



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	4º Semana						
	Nivel 3						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Carrera</b>	5' ritmo suave + 25' a ritmo medio + 5' a ritmo suave + 25' ritmo medio + 5' ritmo suave	10' calentar 4 x (10 minutos alegre + 2 al trote) 5x30 Abdominales.		15' antes y despues de las pesas		Caminta de 1h andando+ 45' trote + 1h andando	25' ritmo suave + 30' ritmo medio + 25' ritmo suave 5x30 Abdominales.
<b>Gimnasio</b>	5x30 Abdominales.	Estiramientos		-		5x30 Abdominales.	
<b>Otros</b>				4 x 15 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps Aumetamos peso de las semanas previas			
<b>Recuperación</b>	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
<b>Observaciones</b>	Semana de acumulacion de base						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con [www.credus.es](http://www.credus.es)




**VII DOÑANA**  
**TRAIL MARATHON**  
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

