



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

| FECHA: | 19ª Semana | | Nivel 2 | | | | |
|---------------|-----------------------------------|--|---|--|---------|-------------------------------------|---|
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| Carrera | | 2 x (5' suave + 40' al 70% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos | 10' antes y despues de las pesas | 10' calentar 6 x (10' a un 80% con 2' al trote 10' soltar) | | 1h al 70% + 40' al 80% + 20' al 90% | Rodaje de 3h30' por terreno ondulado 5x30 Abdominales. |
| Gimnasio | | | | 5x30 Abdominales. | | 5x30 Abdominales. | |
| Otros | | | Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 5 x 12 con peso Alto | | | | |
| Recuperación | Estiramientos | | | Estiramientos | | Estiramientos | Estiramientos |
| Observaciones | Semana de recuperacion y descanso | | | | | | |



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con www.credus.es




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

