



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	7º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	5' andar calentando + 40' al trote + 5' andando		10' andar + 10 x 4' corriendo + 1' andando	50' de trote suave		2 x (1h andando + 15' al trote)	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	
Observaciones	Semana de acumulacion						



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

