



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	1º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10 min andar calentando + 10 x 3' andando + 1'corriendo) + 10'soltar		5 x( 8'andando rapido +2'corriendo suave)			Caminta de 1h a ritmo alegre	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros				1h de bici (puede ser estatica o en la calle)			
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	
Observaciones	Semana de iniciacion al entrenamiento despues de un gran paron, de una lesion o para empezar de cero a preparar una carrera.						



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

