



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	1º Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	2 x (10 min andar calentando + 15' corriendo)		10' calentar 5 x (4 minutos alegre + 2 al trote)			Caminta de 2h a ritmo alegre	Rodaje de 1h muy suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros				1'20h 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)

