



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	1º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	Rodaje de 50' a ritmo suave	10' calentar 5 x (4 minutos alegre + 2 al trote) 5x30 Abdominales. Estiramientos		10' antes y despues de las pesas		Caminta de 2h a ritmo alegre	Rodaje de 1h muy suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.						
Otros				3 x 20 repeticiones de: <ul style="list-style-type: none"> - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps 			
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de iniciacion al entrenamiento especifico con una base solida.						



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



DEPORTE EUROPA FM

VII DOÑANA TRAIL MARATHON

SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

