



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	3º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10 min andar calentando + 8 x (2' andando + 3' corriendo) + 10' soltar		5 x (6' andando rapido + 4' corriendo suave)			Caminta de 1h40' a ritmo alegre	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros				- 1h 30' 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)

