



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	3º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	5' ritmo suave + 25' a ritmo medio + 5' a ritmo suave + 25' ritmo medio + 5' ritmo suave	10' calentar 4 x (8 minutos alegre + 2 al trote) 5x30 Abdominales.		15' antes y despues de las pesas		Caminta de 3h a ritmo alegre	30' ritmo suave + 20' ritmo medio + 30' ritmo suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.	Estiramientos		-		5x30 Abdominales.	
Otros				4 x 15 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps Aumetamos peso de las semanas previas			
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

