



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	4º Semana						
	Nivel 1						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10 min andar calentando + 6 x (2' andando + 6' corriendo) + 10' soltar		5 x (3' andando rapido + 6' corriendo suave)	10' antes y despues de las pesas		Caminta de 2h a ritmo alegre	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	3 x 20 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - triceps		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion						



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

