



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	6º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10' andar calentando + 30' al trote + 10' andando		5 x(2' andando rapido +10' corriendo suave)	15' antes y despues de las pesas		2 x (1h andando + 15' al trote)	
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	3 x 30 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps Aumetamos peso de las semanas previas		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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

