



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	10º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		30' calentar + 10 x cuesta de 150m fuerte con la recuperacion de la bajada al trote +	10' suaves antes de las pesas y 10' muy fuerte despues de las pesas	15' suave + 60' fuerte + 15' suave		50' al 60% + 50' al 70% + 30' al 80%	Rodaje de 3h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio		20' alegre 5x30 Abdominales. Estiramientos		5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ Sentadilla</li> <li>- Pectoral</li> <li>- Prensa</li> <li>- Dorsal</li> <li>- Isquiotibial</li> <li>- Hombro</li> <li>- Cuadriceps</li> <li>- Biceps</li> <li>- Gemelos</li> <li>- Triceps</li> </ul> 5 x 10 con bastante peso				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con [www.credus.es](http://www.credus.es)




**VII DOÑANA**  
**TRAIL MARATHON**  
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

