



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	11º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	3 x (3 min andar calentando + 22' corriendo)		10'calentar 5 x (10 minutos alegre + 2 al trote)	30' alegre despues de las pesas		40' andar + 1h trote + 40' andar	Rodaje de 1h30' suave 5x30 Abdominales.
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	
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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

