



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	11º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		Rodaje de 50' suave 5x30 Abdominales. Estiramientos	10' antes y despues de las pesas	Rodaje de 1h progresiva		Senderismo de 5-6h	Rodaje de 2h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 3 x 30 con poco peso				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso						



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

