



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	12º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	2 x (5 min andar calentando + 35' corriendo)		10'calentar 4 x (15 minutos alegre + 3 al trote)	35' alegre despues de las pesas		1h andando + 1h trote + 1h andando	30'suave + 30'ritmo medio + 30'suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	3 x 30 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

