



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

| FECHA:        | 12º Semana                        |  | Nivel 3   |  |         |                   |  |
|---------------|-----------------------------------|--|---|--|---------|-------------------|--|
|               | LUNES                             | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES | SÁBADO            | DOMINGO                                  |
| Carrera       |                                   | 2 x (10' suave + 30' al 70%)<br>5x30 Abdominales.<br>Estiramientos | 10' antes y despues de las pesas  | 10' calentar<br>4 x (15' a un 80% con 3' al trote<br>10' soltar) |         | 1h suave          | Test de 25km a tope<br>5x30 Abdominales. |
| Gimnasio      |                                   |  |   | 5x30 Abdominales.  |         | 5x30 Abdominales. |  |
| Otros         |                                   |  | Gimnasio los siguientes ejercicios:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ Sentadilla</li> <li>- Pectoral</li> <li>- Prensa</li> <li>- Dorsal</li> <li>- Isquiotbial</li> <li>- Hombro</li> <li>- Cuadriceps</li> <li>- Biceps</li> <li>- Gemelos</li> <li>- Triceps</li> </ul> 4 x 15 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](http://www.credus.es)




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

