



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	13º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		1h de trote con los últimos 10' a ritmo alegre 5x30 Abdominales.	10'calentar 4 x (12' alegre + 2'30" al trote)	15' antes y despues de las pesas		1h andando rapido + 40' de trote + 1h andando rapido	30'suave + 30'ritmo medio + 30'suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	4 x 20 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - triceps Aumetamos peso de las semanas previas		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

