



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	13º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		2 x (5' suave + 30' al 70% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos	10' antes y despues de las pesas	10' calentar 5 x (12' a un 80% con 2' al trote 10' soltar)		Rodaje de 3h horas por terreno ondulado	10' calentar 2 x 10km on recuperacion de 5 min estatico 10' soltar 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.			
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 4 x 15 con peso medio				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

