



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

| FECHA: | 14º Semana | | Nivel 1 | | | | |
|---------------|-------------------------------|--|---|--|---------|--|--|
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| Carrera | | 1h20' de trote con los últimos 15' a ritmo alegre 5x30 Abdominales. | 10' calentar 4 x (15' alegre + 2'30" al trote) | 10' suave antes de las pesas + 25' alegre despues de las pesas | | 1h andando rapido + 1h' de trote + 1h andando rapido | 30'suave + 40' 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 Aumentamos 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

