



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	15ª Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		1h25' de trote con los últimos 20' a ritmo alegre 5x30 Abdominales.	10' calentar 4 x (20' alegre + 3' al trote)	10' suave antes de las pesas + 30' alegre después de las pesas		Rodaje de 1h30 suave	20' suave + 1h' ritmo medio + 20' suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	4 x 15 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotibial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - triceps Aumentamos peso de las semanas previas		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulación de base						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCÍO

