



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	15º Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		30' calentar + 10 x cuesta de 150m fuerte con la recuperacion de la bajada al trote +	10' suaves antes de las pesas y 10' muy fuerte despues de las pesas	15' suave + 60' fuerte + 15' suave		50' al 60% + 50' al 70% + 30' al 80%	Rodaje de 3h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio		20' alegre 5x30 Abdominales. Estiramientos		5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 5 x 10 con bastante peso				
Recuperación	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 ROCIO

