



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	16ª Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		1h al 60% de tu nivel + 20' al 70% de tu nivel + 10' al 80% de tu nivel 5x30 Abdominales.	10'calentar 12 x (5' al 90% con 1' de recuperacion estatico) 10' solatr	10' suave antes de las pesas + 30' alegre despues de las pesas		Rodaje de 2h 20' suave	15'suave + 1h'ritmo medio + 15' ritmo alegre+ 20'suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5 x 12 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos 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](http://www.credus.es)




**VII DOÑANA**  
**TRAIL MARATHON**  
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

