



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	16º Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		Rodaje de 50' suave 5x30 Abdominales. Estiramientos	10' antes y despues de las pesas	Rodaje de 1h progresiva		Senderismo de 5-6h	Rodaje de 2h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ Sentadilla</li> <li>- Pectoral</li> <li>- Prensa</li> <li>- Dorsal</li> <li>- Isquiotbial</li> <li>- Hombro</li> <li>- Cuadriceps</li> <li>- Biceps</li> <li>- Gemelos</li> <li>- Triceps</li> </ul> 3 x 30 con poco peso				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con [www.credus.es](http://www.credus.es)




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

