



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

| FECHA: | 16ª Semana | | Nivel 3 | | | | |
|---------------|-----------------|--|---|--|---------|-------------------|---|
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| Carrera | | 3 x (5' suave + 20' al 80% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos | Rodaje de 1h 40' comodos con los 30' centrales a un 80% | 10' calentar 5 x (8' a un 90% con 2' al trote 10' soltar) | | 1h30' al 80% | Rodaje de 2h30 al 70% 5x30 Abdominales. |
| Gimnasio | | | 5x30 Abdominales. | 5x30 Abdominales. | | 5x30 Abdominales. | |
| Otros | | | | | | | |
| Recuperación | Estiramientos | | | Estiramientos | | Estiramientos | |
| Observaciones | Semana de carga | | | | | | |



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

