



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	17ª Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		15' calent + 20 x (2' fuerte + 1' parado) 10' soltar 5x30 Abdominales.	30' al 70% + 30' al 80% + 30' al 70%	10' calentar 8 x (2km a un 90% con 2' parado 10' soltar)		1h a 90%	Test de 35km a tope 5x30 Abdominales.
Gimnasio		Estiramientos	5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de carga						



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

