



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	18º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		30 al 60% de tu nivel + 45' al 70% de tu nivel + 15' al 80% de tu nivel 5x30 Abdominales.	10'calentar 15 x (3' al 90% con 1' de trote) 10' solatr	10' suave antes de las pesas + 10' ritmo medio + 10' ritmo fuerte despues de las pesas		Rodaje de 2h 30' suave	10'suave + 1h'10 ritmo medio + 25' ritmo alegre+ 10'suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5 x 12 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos con bastante peso		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 ROCÍO

