



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	18ª Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		20' suave + 3 x (10' al 80% + 10' al 90% + 5' suave) 5x30 Abdominales. Estiramientos	15' antes y despues de las pesas	10' calentar 5 x (3km a un 90% con 2' parado 10' soltar)		Rodaje de 2h al 80%	Rodaje de 3h30' suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			4 x 15 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps Gemelos Triceps				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de carga						



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




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

