



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	19ª Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		30' calentar + 10 x cuesta de 50m fuerte con la recuperacion de la bajada al trote + 20' alegre	10' suaves antes de las pesas y 10' muy fuerte despues de las pesas	20' suave + 40' fuerte + 20' suave		50h al 60% + 40' al 70% + 20' al 80%	Rodaje de 2h40 suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros		5x30 Abdominales. Estiramientos	Gimnasio los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotibial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 1 x 30 con poco peso 3 x 10 con mas peso				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

