



| Entrenamientos Doñana Trail Maraton |                 |  |  |  |         |   |   |
|-------------------------------------|-----------------|--|--|--|---------|---|---|
| FECHA:                              | 19ª Semana      |  | Nivel 3  |  |         |   |   |
|                                     | LUNES           | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES | SÁBADO  | DOMINGO                                 |
| Carrera                             |                 | 30' al 70% + 20' al 80%<br>+30' al 70%<br>5x30 Abdominales.<br>Estiramientos | 10' suave antes las pesas<br>20' al 80% despues de las pesas   | 10' calentar<br>4 x (4km a un 90% con 2' parado<br>10' soltar) |         | 30' calentamiento<br>10 x 200m en cuesta recuperacion bajada al trote<br>30' al 80% | Rodaje de 4h suave<br>5x30 Abdominales. |
| Gimnasio                            |                 |  | 5x30 Abdominales.  | 5x30 Abdominales.  |         | 5x30 Abdominales.   |   |
| Otros                               |                 |  | 5 x 10 repeticiones de los siguientes ejercicios:<br>- ½ Sentadilla<br>- Pectoral<br>- Prensa<br>- Dorsal<br>- Isquiotbial<br>- Hombro<br>- Cuadriceps<br>- Biceps<br>Gemelos<br>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

