



Entrenamientos Doñana Trail Maraton								
FECHA:	20ª Semana		Nivel 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
Carrera		2 x (5' suave + 40' al 70% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos	10' antes y despues de las pesas	10' calentar 6 x (10' a un 80% con 2' al trote 10' soltar)		1h al 70% + 40' al 80% + 20' al 90%	Rodaje de 3h por terreno ondulado 5x30 Abdominales.	
Gimnasio				5x30 Abdominales.				5x30 Abdominales.
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 5 x 12 con peso Alto					
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos	
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso							



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

