



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	20ª Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		3 x (5' suave + 30' al 70% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos	Rodaje de 2h comodoss con los 30' centrales a un 80%	10' calentar 4 x (10' a un 90% con 2' al trote 10' soltar)		50' al 70% + 40' al 80% + 30' al 90%	Rodaje de 3h30' por terreno ondulado 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso						



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

