



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	20ª Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		20' al 70% + 30' al 80% +20' al 70% 5x30 Abdominales. Estiramientos	Rodaje de 1h30' al 70%	10' calentar 3 x (5km a un 90% con 2' parado 10' soltar)		30' calentamiento 15 x 100m en cuesta a tope recuperacion bajada al trote 30' al 80%	Rodaje de 3h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
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)

