



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	21º Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		3 x (5' suave + 20' al 80% + 5'al 90%) 5x30 Abdominales. Estiramientos	Rodaje de 1h 40' comodos con los 30' centrales a un 80%	10' calentar 5 x (8' a un 90% con 2' al trote 10' soltar)		1h30' al 80%	Rodaje de 2h30 al 70% 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	
Observaciones	Semana de carga						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con [www.credus.es](http://www.credus.es)

