



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	21º 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 12km a un 90% 10' soltar)		1h30 al 70% por terreno ondulado	Rodaje de 2h 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

