



## Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	22º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		45' de rodaje progresivo 5x30 Abdominales. Estiramientos	15' calent 3 x 2000m recup/2' parado 10' soltar	Descanso	Activacion: 25 min de carrera suave 4 x 100m progresivo  30' de estiramiento	Disfruta: ha llegado tu momento DOÑANA TRAIL MARATON!!!  5x30 Abdominales.	Merecido descanso del guerrero 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.			
Otros							
Recuperación	Estiramientos				Estiramientos		Estiramientos
Observaciones	Semana de competicion						



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

