



Entrenamientos Doñana Trail Maraton								
FECHA:	22º Semana		Nivel 3					
	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!!!	Merecido descanso del guerrero 5x30 Abdominales.	
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.				5x30 Abdominales.
Otros								
Recuperación	Estiramientos				Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de competicion							



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

