



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	7º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		10' calentar 65' a ritmo alegre 10' soltar 5x30 Abdominales.	10' suaves antes de las pesas y 20' fuerte despues de las pesas	10' calentar + 12 x (4' ritmo alegre + 1' al trote) + 10' solatr		Rodaje de 2h 20' suave	15' calentar Tecnica de carrera 4 x 3km/ recup 2' 10' soltar
Gimnasio		Estiramientos		5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.
Otros			4 x 12 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos Aumetamos peso de las semanas previas				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

