



Entrenamientos Doñana Trail Maraton

FECHA:	8º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	3 x (10 min andar calentando + 15' corriendo)		10' calentar 5 x (4 minutos alegre + 2 al trote)	10' suave corriendo + 30' alegre + 10' suave		Caminta de 3h a ritmo alegre	Rodaje de 1h10' muy suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	
Observaciones	Semana de iniciación al entrenamiento después de un gran parón, de una lesión con una base de carrera media.						



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

