



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	9º Semana		Nivel 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera	10' ritmo suave + 40' a ritmo medio + 10' a ritmo suave	10' calentar 5 x (5 minutos alegre + 2 al trote)		15' antes y despues de las pesas		Caminta de 2h 30min a ritmo alegre	Rodaje de 1h20' muy suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio	5x30 Abdominales.	5x30 Abdominales. Estiramientos				5x30 Abdominales.	
Otros				3 x 20 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps Gemelos triceps			
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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

