



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	9º Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		1h35' de trote con los últimos 20' a ritmo alegre 5x30 Abdominales.	10' calentar 5 x (15' alegre + 2' al trote)	10' suave antes de las pesas + 30' alegre despues de las pesas		Rodaje de 2h suave	15' suave + 45' ritmo medio + 15' ritmo alegre+ 20' suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio			5x30 Abdominales.	5 x 12 repeticiones de los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - triceps Aumetamos peso de las semanas previas		5x30 Abdominales.	
Otros							
Recuperación	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de acumulacion de base						



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




**VII DOÑANA**  
**TRAIL MARATHON**  
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

