



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	9º Semana		Nivel 3				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		30' calentar + 10 x cuesta de 100m fuerte con la recuperacion de la bajada al trote + 20' alegre	10' suaves antes de las pesas y 10' muy fuerte despues de las pesas	25' suave + 40' fuerte + 25' suave		50h al 60% + 50' al 70% + 20' al 80%	Rodaje de 3h suave 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros		5x30 Abdominales. Estiramientos	Gimnasio los siguientes ejercicios: - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos 1 x 30 con poco peso 2 x 20 subiendo peso 2 x 10 con mas peso				
Recuperación	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

