



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN 10KM ADVANCED

Training Plan

This 16-week 10km training plan is for runners already comfortable with at least 5km who want to increase their distance and pace. You may have completed 5km and 10km races and feel ready to build up distance and intensity. This plan will help you enhance your performance by building on your existing foundation.

The programme is structured to help you improve safely and progressively. You will run five times a week, and we recommend incorporating strength workouts alongside flexibility and mobility sessions when possible.

Before starting, ensure you are in good health. Seek medical advice if you have any ongoing injuries or other medical conditions.

Nutrition and Hydration Advise

To get the best out of your training, focus on nutrition that supports your physical efforts. A healthy, balanced diet will keep you energised for runs and speed up recovery.

Carbohydrates are essential before, during and after your runs, especially for longer sessions. Protein supports muscle recovery and growth. Hydration through water and electrolytes is crucial, particularly in hot weather. A well-balanced electrolyte drink will replace salt, magnesium and other minerals lost during training.

Recovery Advice

When you embark on a structured training journey there will be a lot of strain on the body as you can imagine. It is therefore important to listen to your body when you start to push up the volume and intensity. Recovery is a very important part of the training program to ensure that you will see the progress of all the hard work but to also avoid the dreaded injuries you may face if there is not enough rest. We can enhance recovery by ensuring the right nutrition, by including use of ice-baths, massage and by doing some stretching/flexibility. It is also important that your easy runs are easy so that the right balance is found in your training.

Always make sure you seek the right medical advice if you experience any pain.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

TYPES OF TRAINING SESSIONS

Easy Runs

Easy runs should be done at Zone 2 heart rate, around 60% of your maximum effort. The aim is to recover while gently building endurance and strength.

Tempo Runs

Tempo runs are faster-paced sessions at Zone 3–4 heart rate, around 70–80% of your maximum effort.

Intervals

Most intervals are done at Zone 3–4 depending on distance and volume, around 70–80% of your maximum effort. Interval training improves speed, endurance, stamina and muscular strength. It also helps prevent injuries.

Hills

Hill training improves running technique while building strength, endurance and stamina.

Long Runs

Long runs improve cardiovascular endurance, running economy and strengthen muscles, tendons and ligaments. Distance is built up progressively to allow proper adaptation and avoid injury. Complement these with strength and conditioning work, as well as stretching and mobility exercises.

Strength & Conditioning

Include basic strength and conditioning work alongside your running. This strengthens muscles, ligaments and tendons, helping your body cope with increased training load and preventing injuries. Heavy weight training is not necessary; focus on core stability and leg strength exercises.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





10KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 30 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 15x1 min tempo run with 2 min easy jog recovery between runs • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x400m tempo run, 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 min tempo run with 2 min easy recovery run • 10 min easy run
MON	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 40 min Easy Run
TUE	 35 min Easy Run	 Hill • 10 min easy run • 10x30sec tempo on a moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x150m tempo on a moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 2x(100,200,300) tempo on moderate slope, recovery downhill jog, 5 min rest between sets • 10 min easy run
WED	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
FRI	 Long Run 40 min	 Long Run 45 min	 Long Run 45 min	 Long Run 50 min
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





10KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 6x500m tempo run with 2 min easy jog between • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run with 2 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo run with 1 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 12x400m tempo run with 200m jog recovery • 10 min easy run
MON	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x5 min race pace with 3 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min race pace, with 5 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 8x200m tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min tempo run • 3 min easy jog recovery • 10 min easy run
WED	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
FRI	 Long Run 50 min	 Long Run 60 min	 Long Run 60 min	 Long Run 10km
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





10KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run with 2 min jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 400m, 600m, 800m • 600m, 400m tempo run with 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 min tempo run with 2 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x800 with 2 min walk recovery • 10 min easy run
MON	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min tempo run, 3 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x10 min race pace with 5 min recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min tempo run with 2 min easy recovery jog • 10 min easy run	 45 min Easy Run
WED	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
FRI	 Long Run 10km	 Long Run 10km	 Long Run 10km	 Race 5km or 5km Test Participate in any local race with aim to cover 5km or do a 5km race pace run
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





10KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 30 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 5x1km at race pace, 500m slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x500m at race pace, 200m slow jog recovery • 10 min easy run	 40 min Easy Run Tapering week starting! Focus on nutrition and hydrate well and allow recovery
MON	 45 min Easy Run	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 15 min tempo run • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x10 min race pace with 5 min easy jog recovery • 10 min easy run	 60 min Easy Run	 Rest Day Reflect back on all the training done and be proud!
WED	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest or Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 20 min Easy Run Ooredoo Race Village: collect & enjoy the atmosphere
THU	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 Rest or 2km Easy Run Make sure you rest well today, prepare kit and fuel well.
FRI	 Long Run 12-14km	 Long Run 12km	 Long Run 8km	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لماراثون الدوحة من أريد سباق الـ 10 كم - المستوى المتقدم

خطة التدريب

تستغرق خطة تدريب الـ 10 كم هذه 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعداء الذي يجيد الركض لمسافة 5 كم، ويرغب في تحسين أدائه ليزيد من سرعته والمسافة التي يمكنهم قطعها. وقد يكون سبق لك أن قطعت مسافة 5 كم و10 كم، ولكنك ترغب في زيادة سرعتك والمسافة التي يمكنك أن تقطعها وتشعر أنك مستعد لهذا التحدي. سيساعدك هذا البرنامج على تحسين أدائك من خلال البناء على المهارات الأساسية التي تمتلكها.

تم إعداد هذه الخطة التدريبية بعناية لضمان أن تتمكن من التطور والتقدم بطريقة آمنة ومنظمة. يتطلب البرنامج الركض خمس مرات أسبوعيًا، ويُنصح بممارسة تمارين اللياقة البدنية بالإضافة إلى رفع الأثقال إن أمكن.

من المهم، قبل البدء في زيادة وتيرة وشدة هذه التمارين، التأكد من أنك بصحة جيدة، بالإضافة إلى استشارة الطبيب إذا لزم الأمر، خاصة في حال وجود أي إصابة أو مشاكل صحية قائمة.

نصائح التغذية والارتواء

لتحقيق أفضل النتائج من تدريبك، عليك الانتباه إلى نوعية الطعام الذي تتناوله لدعم مجهودك البدني. إن الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن سيمنحك طاقة أكبر أثناء الركض ويساعد في تحسين عملية التعافي. من المهم تناول كميات كافية من الكربوهيدرات قبل الركض وأثناءه وبعده، خصوصًا خلال الجلسات الطويلة. كما يُعدّ البروتين عنصرًا أساسيًا لدعم تعافي العضلات وبناءها.

أما الارتواء فهو بالغ الأهمية، خاصة في الأجواء الحارة، سواء من خلال الماء أو المشروبات الغنية بالإلكتروليت، فالمشروبات المتوازنة تساعد في تعويض الأملاح والمغنيسيوم والعناصر الأساسية الأخرى التي يفقدها الجسم أثناء التدريب.

نصائح التعافي

عند بدء رحلة التدريب على الماراثون، سيتعرض جسدك لضغط كبير كما هو متوقع، لذلك من المهم أن تصغي إلى جسدك عند زيادة كثافة أو شدة التمارين.

يُعدّ التعافي جزءًا أساسيًا من البرنامج التدريبي، فهو يتيح لك ملاحظة التقدم الذي حققته نتيجة الجهد المبذول، ويمنع الإصابات التي قد تنتج عن نقص الراحة.

يمكن تعزيز التعافي من خلال التغذية السليمة، والحمامات الباردة، والتدليك، وتمرين الإطالة والمرونة، ومن الضروري أيضاً أن تكون جلسات الركض الخفيف فعلاً خفيفة للحفاظ على التوازن الصحيح في التدريب.

وأخيرًا، ينبغي الحرص دائمًا على استشارة الطبيب المختص إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج أثناء التدريب.

RUN YOUR OWN RACE
أفتر سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

أنواع جلسات التدريب

الركض الخفيف

يكون الركض الخفيف ضمن المنطقة الثانية من معدل ضربات القلب (Zone 2)، أي بجهد منخفض لا يتجاوز 60% من أقصى قدرة لديك. يهدف هذا النوع من الركض إلى تمكين الجسم من التعافي مع بناء القدرة على التحمل والقوة بشكل تدريجي ولطيف.

الركض الإيقاعي

تتم ممارسة هذا النوع من الركض بوتيرة أسرع؛ إذ يجب أن تكون في المنطقة الثالثة إلى الرابعة من معدل ضربات القلب (Zone 3-4)، أي بنسبة جهد تتراوح بين 70% و80% من الحد الأقصى لقدرتك.

الركض على فترات متقطعة (الركض المتقطع)

تتم ممارسة أغلب تمارين الركض على فترات متقطعة في المنطقة الثالثة إلى الرابعة (Zone 3-4) تبعًا للمسافة والكثافة التدريبية، أي بنسبة جهد تتراوح بين 70% و80% من أقصى قدرة. يهدف التدريب على فترات إلى زيادة سرعة التحمل، والقدرة البدنية، والقوة العضلية، كما يساهم في الحد من خطر الإصابات.

تمارين الركض على المرتفعات

تهدف تمارين الركض على المرتفعات إلى تحسين تقنية الركض، إلى جانب تعزيز القوة، والقدرة على التحمل، واللياقة العامة.

الركض الطويل

يركّز هذا النوع من الركض على تحسين قدرة القلب والأوعية الدموية، وكفاءة الركض، وتقوية العضلات والأوتار والأربطة. تتم زيادة المسافات تدريجيًا وبشكل مدروس للسماح للجسم بالتكيف بشكل سليم. يساعد هذا التدرّج في تجنب الإصابات، كما يُستحسن دمج تمارين القوة، والتهئية البدنية، والمرونة ضمن البرنامج التدريبي.

تمارين القوة والتهئية البدنية

من الضروري إدراج تمارين القوة والتهئية البدنية الأساسية إلى جانب برنامج الركض، فهي تساعد الجسم على بناء القوة المناسبة في العضلات والأوتار والأربطة، ما يمكّنك من تحمّل الزيادة في كثافة وشدة التمارين. كما تُساهم في الوقاية من الإصابات. لا حاجة لاستخدام أوزان ثقيلة، ولكن يُنصح بممارسة تمارين تثبيت الجذع وتقوية الساقين بانتظام.

RUN YOUR OWN RACE
أفتر سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 10 كم المستوى المتقدم

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لدقيقة واحدة x 15 مرة، مع دقيقتين ركض خفيف بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 400م 10x مرات، مع دقيقتين مشي بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لدقيقتين 8x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 40 دقيقة
الثلاثاء	 ركض خفيف لـ 35 دقيقة	 تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 30 ثانية 10x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة على انحدار منخفض بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 150م 10x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة على انحدار منخفض للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع (100، 200، 300م) x مرتين بمستوى صعود متوسط، مع ركض على انحدار منخفض للتعافي بعد كل مرة، ومع أخذ استراحة لـ 5 دقائق بعد إكمال كل دورة (100، 200، 300) • 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	 راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	 راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	 راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	 راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة
الخميس	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة	 ركض خفيف لـ 30 دقيقة
الجمعة	 ركض طويل لـ 40 دقيقة	 ركض طويل لـ 45 دقيقة	 ركض طويل لـ 45 دقيقة	 ركض طويل لـ 50 دقيقة
السبت	 يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	 يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	 يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	 يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 10 كم المستوى المتقدم

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 500م 6x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة العذاء لـ 3 دقائق 5x مرات، مع ركض خفيف لـ 2 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لدقيقة واحدة 20x مرة، مع ركض خفيف لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 400م 12x مرة، ثم ركض خفيف لـ 200م للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة
الثلاثاء	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة العذاء لـ 5 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 200م 8x مرات بصعود متوسط، ثم ركض على انحدار خفيف للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 5 دقائق 4x مرات، ثم ركض خفيف لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة
الخميس	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة
الجمعة	ركض طويل لـ 50 دقيقة	ركض طويل لـ 60 دقيقة	ركض طويل لـ 60 دقيقة	ركض طويل لـ 10 كم
السبت	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 10 كم

المستوى المتقدم

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 800م 6x مرات، مع المشي لدقيقتين للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لدقيقتين 8x مرات، مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لقطع مسافات الـ 400م، 600م، 800م، 400م على التوالي، يفصل بين كل مسافة دقيقتين مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 3 دقائق 5x مرات، مع ركض خفيف لـ 2 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	الاثنين
ركض خفيف لـ 45 دقيقة	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 5 دقائق 4x مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة السباق لـ 10 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف لـ 3 دقائق للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	الأربعاء
ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	الخميس
سباق الـ 5 كم أو اختبار ركض لـ 5 كم شارك في أي سباق محلي لمسافة 5 كم أو قم بقطع مسافة 5 كم بنفسك بوتيرة السباق ذاته	ركض طويل لـ 10 كم	ركض طويل لـ 10 كم	ركض طويل لـ 10 كم	الجمعة
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	السبت





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 10 كم المستوى المتقدم

16	15	14	13	الأسبوع
ركض خفيف لـ 40 دقيقة بدأ أسبوع التقليل التدريجي للتمارين! ينبغي الآن التركيز على التغذية الجيدة والارتواء الكافي والسماح لجسدك بالتعافي	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة العداء (السباق) لـ 500م 8x مرات، مع ركض خفيف لـ 200 بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة العداء (السباق) لـ 1 كم 5 مرات، ثم الركض بطيء لـ 500م للتعافي بعد كل مرة • 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	الأحد
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	الاثنين
يوم راحة تأمل فيما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخورًا بنفسك!	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة السباق لـ 10 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 15 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
ركض خفيف لـ 20 دقيقة قربة الماراثون من أريد: اجمع الهدايا واستمتع بالأجواء	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	الأربعاء
يوم راحة أو ركض خفيف لـ 2 كم تأكد من حصولك على قسط جيد من الراحة اليوم، ولا تنس الاستعداد بشكل جيد وتجهيز الأدوات اللازمة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	ركض طويل لـ 8 كم	ركض طويل لـ 12 كم	ركض طويل لـ 12-14 كم	الجمعة
	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك

