



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN 10KM BEGINNER LEVEL

Training Plan

This 16-week 10km training plan is for runners already comfortable with at least 5km who want to increase their distance. You may have completed 5km races and feel ready to build up distance and intensity for a 10km. 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 three 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 Advise

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

BEGINNER LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 30 min Run/Walk • 5 min walk • 20 min easy run • 5 min walk	 Intervals • 10 min easy run • 10x1 min tempo run with 2 min walk between runs • 10 min easy run	 Intervals • 5 min easy run • 10x200m tempo run, 200m easy jog recovery • 5 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x2 min tempo run with 2 min easy recovery run • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 35 min Run/Walk • 5 min Walk • 25 min easy run • 5 min Walk	 45 min Run/Walk • 10 min walk • 25 min easy run • 10 min walk	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run/Walk 50 min • 10 min walk • 30 min easy run • 10 min walk	 Long Run/Walk 45 min • 5 min walk • 35 min easy run • 5 min walk	 Long Run 40 min	 Long Run 40 min
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.





10KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 8x400m tempo run with 2 min easy walk between • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x800m tempo run with 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo run with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 12x400m tempo run with 200m walk recovery • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Hill • 10x150m tempo run on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 15x30sec tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 8x200m tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 3x5 min tempo run • 3 min easy jog recovery • 10 min easy run
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run 45 min	 Long Run 60 min	 Long Run 6km	 Long Run 6km
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.



10KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run with 2 min walk 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 • 6x800m tempo run with 2 min walk recovery • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 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 • 2x10 min tempo run, 3 min easy jog recovery • 10 min easy run	 50 min Easy Run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min tempo run with 2 min easy recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 15 min tempo run • 10 min easy run
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run 8km	 Long Run 8km	 Long Run 8km	 Race or 5km race pace Participate in any local 5km race or a session covering 5km at race pace
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning





10KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 45 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	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 Rest Day Reflect back on all the training done and be proud!
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 20 min Easy Run Ooredoo Race Village: collect & enjoy the atmosphere
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest or 2km Easy Run Make sure you rest well today, prepare kit and fuel well.
FRI	 Long Run 60 min	 Long Run 1hr 15 min	 Long Run 8km	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لـ ماراثون الدوحة من أريدُ سباق 10 كم المستوى المبتدئ

خطة التدريب

تم إعداد خطة تدريب الـ 10 كم لمدة 16 أسبوعًا للعداء الذي اعتاد على الجري لمسافة لا تقل عن 5 كم؛ لكنه يرغب في زيادة المسافة التي يقطعها. قد تكون قد شاركت في سباقات لمسافة 5 كم في السابق، وتشعر الآن بأنك مستعد لزيادة مسافة التدريب وكثافته لإكمال سباق 10 كم. ستساعدك هذه الخطة على تحسين أدائك من خلال البناء على الأساس الذي تمتلكه بالفعل.

تم إعداد هذه الخطة بعناية لضمان أن تتمكن من التطور والتقدم بطريقة آمنة ومنظمة. يتطلب البرنامج الركض ثلاث مرات أسبوعيًا، مع توصية بدمج تمارين القوة بالإضافة إلى جلسات المرونة والحركة لدعم أدائك وتعزيز لياقتك العامة.

قبل البدء في زيادة كثافة وشدة التمارين، من المهم التأكد من أنك بصحة جيدة، واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر، خاصة في حال وجود أي إصابة أو مشكلة 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 الجري ويساعد في تحسين عملية التعافي.

من المهم تناول كميات كافية من الكربوهيدرات قبل الجري وأثناءه وبعده، خصوصًا خلال الجلسات الطويلة. كما يُعدّ البروتين عنصرًا أساسيًا لدعم تعافي العضلات وبناءها.

أما الترطيب 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 الاستطالة والمرونة، ومن الضروري أيضاً أن تكون جلسات الجري الخفيف فعلاً خفيفة للحفاظ على التوازن الصحيح في التدريب.

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

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

أنواع جلسات التدريب

الركض الخفيف

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

الركض الإيقاعي

تتم ممارسة هذا النوع من الجري 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 الجري 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 الجري على المرتفعات إلى تحسين تقنية الجري، إلى جانب تعزيز القوة، والقدرة على التحمل، واللياقة العامة.

الركض الطويل

يركّز هذا النوع من الجري على تحسين قدرة القلب والأوعية الدموية، وكفاءة الجري، 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، والتهيئة البدنية، والمرونة ضمن البرنامج التدريبي.

تمارين القوة والتهيئة البدنية

من الضروري إدراج تمارين القوة والتهيئة البدنية الأساسية إلى جانب برنامج الجري، 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
أختار سباقك



خطة تدريب للماراثون - سباق 10 كم سباق نصف الماراثون

4	3	2	1	الأسبوع
تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 6×دقيقتين ركض بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 5 دقائق ركض خفيف • 10×200 م ركض بوتيرة إيقاعية مع 200 م هرولة خفيفة للتعافي • 5 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 10×دقيقة واحدة ركض بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي بين الجولات الركض • 10 دقائق ركض خفيف	30 دقيقة جري/مشي • 5 دقائق مشي • 20 دقيقة جري خفيف • 5 دقائق مشي	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	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	الاثنين
30 دقيقة جري خفيف	30 دقيقة جري خفيف	45 دقيقة جري/مشي • 10 دقائق مشي • 25 دقيقة جري خفيف • 10 دقائق مشي	35 دقيقة جري/مشي • 5 دقائق مشي • 25 دقيقة جري خفيف • 5 دقائق مشي	الثلاثاء
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	الأربعاء
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	الخميس
40 دقيقة جري طويل	40 دقيقة جري طويل	45 دقيقة جري/مشي طويل • 5 دقائق مشي • 35 دقيقة جري خفيف • 5 دقائق مشي	50 دقيقة جري/مشي طويل • 10 دقائق مشي • 30 دقيقة جري خفيف • 10 دقائق مشي	الجمعة
تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب للماراثون - سباق 10 كم سباق نصف الماراثون

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 8×400م ركض بوتيرة إيقاعية - مع دقيقتين مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5×800م ركض بوتيرة إيقاعية - مع دقيقتين مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 20×دقيقة واحدة ركض بوتيرة إيقاعية - مع دقيقة واحدة مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10دقائق ركض خفيف 12×400م ركض بوتيرة إيقاعية - مع 200 م مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	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
الثلاثاء	تمارين الجري على المرتفعات 10×150 م بوتيرة إيقاعية - على منحدر معتدل، مع هرولة نزول للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 15 × 30 ثانية بوتيرة إيقاعية - على منحدر معتدل، مع هرولة نزول للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 8×200م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزول للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 3×5 دقائق بوتيرة إيقاعية - مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	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
الخميس	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
الجمعة	45 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	6 كم جري طويل	6 كم جري طويل
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون - سباق 10 كم

سباق نصف الماراثون

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 800×6 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 8×دقيقتين بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 400م، 600م، 800م، 600م، 400م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 5×3دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	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	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	الاثنين
ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 15 دقيقة بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 4×5دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	50 دقيقة جري خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 2×10دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
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	الأربعاء
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	الخميس
سباق أو جري بوتيرة سباق 5 كم • شارك في أي سباق محلي وليكن هدفك قطع مسافة 5 كم بوتيرة السباق	8 كم جري طويل	8 كم جري طويل	8 كم جري طويل	الجمعة
تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب للماراثون - سباق 10 كم سباق نصف الماراثون

16	15	14	13	الأسبوع
40 دقيقة جري خفيف بدأ أسبوع التقليل التدريجي للتمارين! ينبغي الآن التركيز على التغذية الجيدة والارتواء الكافي والسماح لجسدك بالتعافي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 500×8م بوتيرة السباق مع 200 م هرولة بطيئة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 1×5 كم بوتيرة السباق مع 500 م هرولة بطيئة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	45 دقيقة جري خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	الاثنين
يوم راحة تأمل في كل ما أنجزته من تدريب، وكن فخورًا بما حققته!	60 دقيقة جري خفيف	60 دقيقة جري خفيف	60 دقيقة جري خفيف	الثلاثاء
20 دقيقة جري خفيف قريبة السباق: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الأربعاء
راحة أو 2 كم ركض خفيف احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جَهِّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة.	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حقنات بارد وثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	8 كم جري طويل	ساعة و15 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	الجمعة
	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	السبت

