



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN 10KM INTERMEDIATE LEVEL

Training Plan

This 16-week 10km training plan is for runners already comfortable with running at least 5km who want to increase their distance. You may have completed 5km or 10km races before and feel ready to push yourself further. 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 four times a week, and we recommend incorporating strength workouts alongside flexibility and mobility sessions when possible.

Before starting, ensure that 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 Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 10x1 min tempo run with 2 min easy jog recovery • 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	 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	 Hill 10 min easy run 10x30sec tempo run 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 Day Stretching, massage, ice baths etc..	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
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 40 min	 Long Run 45 min	 Long Run 45 min	 Long Run 50 min
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.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





10KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 6x500m tempo run with 2 min easy walk between • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo with 2 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 12x400m with 200m jog 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 • 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	 35 min Easy Run	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run
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 50 min	 Long Run 60 min	 Long Run 60 min	 Long Run 6-8km
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.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



10KM TRAINING PLAN

BEGINNER 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	 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	 45 min Easy Run
WED	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 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 10km	 Race or 5km Test Participate in any local race with aim to cover 5km or do 5km rest run at race pace
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	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	 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	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 40min Easy Run	 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 10km	 Long Run 12-14km	 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 المتوسط

خطة التدريب

تم إعداد خطة تدريب الـ 10 كم لمدة 16 أسبوعًا للعداء الذي اعتاد على الجري لمسافة لا تقل عن 5 كم ويرغب في زيادة المسافة التي يقطعها. ربما تكون قد شاركت سابقًا في سباقات لمسافة 5 كم أو 10 كم، وتشعر الآن بالاستعداد لتطوير قدرتك على التحمل وزيادة شدة التمارين لتحسين أدائك وتحدي نفسك. ستساعدك هذه الخطة التدريبية على رفع مستواك من خلال البناء على الأساس الذي تمتلكه مسبقًا.

تم إعداد هذه الخطة بعناية لضمان أن تتمكن من التطور والتقدم بطريقة آمنة ومنظمة. يتطلب البرنامج الركض أربع مرات أسبوعيًا، مع توصية بدمج تمارين القوة بالإضافة إلى جلسات المرونة والحركة لدعم الأداء العام وتحسين القدرة البدنية.

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 والترطيب

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

الجري 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.

الجري 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.

الجري على فترات متقطعة (الجري 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 الجري على المرتفعات

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

الجري 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 تجنّب 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

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	30 دقيقة جري خفيف 	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10×دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف 	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 400×10م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف 	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 8×دقيقتين بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف 
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 
الثلاثاء	35 دقيقة جري خفيف 	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10 × 150 م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي 10 دقائق ركض خفيف 	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10 × 150 م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي 10 دقائق ركض خفيف 	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 2 × (100م، 200م، 300م) بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي 5 دقائق راحة بين كل جولة 10 دقائق ركض خفيف 
الأربعاء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	30 دقيقة جري خفيف 	30 دقيقة جري خفيف 	30 دقيقة جري خفيف 
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها 
الجمعة	40 دقيقة جري طويل 	45 دقيقة جري طويل 	45 دقيقة جري طويل 	50 دقيقة جري طويل 
السبت	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 مهمة للوقاية من الإصابات. 





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون - سباق 10 كم سباق نصف الماراثون

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5×3 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي خفيف بين كل جولة ركض 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5×3 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة بطيئة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع - تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 20×2 دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 12×400م مع 200 م - هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الثلاثاء	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 3×5 دقائق بوتيرة السباق مع 3 دقائق هرولة خفيفة 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	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 4×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 4×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	30 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	50 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	6-8 كم جري طويل
السبت	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





**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 • 6×800 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 • 5×3 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 2×10 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	50 دقيقة جري خفيف	45 دقيقة جري خفيف	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 2×10 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	الأربعاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
سباق أو جري بوتيرة سباق 5 كم شارك في أي سباق محلي وليكن هدفك قطع مسافة 5 كم بوتيرة السباق	10 كم جري طويل	8 كم جري طويل	8 كم جري طويل	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 مهمة للوقاية من الإصابات.	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 • بداية أسبوع التخفيف التدريجي • ركّز على التغذية الجيدة، واشرب كميات كافية من الماء، وامنح جسمك الوقت الكافي للتعافي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 500×8 م 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 ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
يوم راحة تأمل في كل ما أنجزته من تدريب، وكن فخورًا بما حققته!	60 دقيقة جري خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 3×10 دقائق بوتيرة السباق مع 5 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 15 دقيقة بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
20 دقيقة جري خفيف قربة السباق: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف	الأربعاء
راحة أو 2 كم ركض خفيف احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جعّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	8 كم جري طويل	12-14 كم جري طويل	10 كم دقيقة جري طويل	الجمعة
	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	السبت

RUN YOUR OWN RACE

أنت سباقك

