



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN HALF-MARATHON ADVANCED LEVEL

This Training Plan

This 16-week half-marathon training plan is for experienced runners who have completed at least one half-marathon and want to improve and push themselves further. You will train 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 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

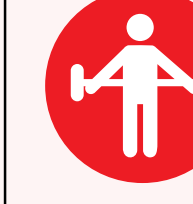
Include basic strength and conditioning work alongside your running. This strengthens muscles, ligaments and tendons, helping your body cope with increased training load and preventing injuries. Heavy weight training is not necessary; focus on core stability and leg strength exercises.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED

WEEK	1	2	3	4
SUN	 Intervals • 10 min easy jog • 20x30sec tempo with 1 min jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy jog • 10x400m tempo with 200m easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy jog • 6x500m tempo with 2 min easy jog recovery • 4x200m with 1 min rest • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy run • 400m, 600m, 800m, 1000m, 600m, 400m at tempo pace, 2 min jog recovery • 10 min easy jog
MON	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 45 min Easy Run
TUE	 Hill • 10x200m on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 10x1 min on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 10x1 min on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 15x30sec on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog
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	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 40 min Easy Run	 45 min Easy Run
FRI	 Long Run 50 min Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 50 min Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 60 min Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 10km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
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.



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo with 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x2 min tempo with 1 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x800m tempo with 2 min recovery jog or standing rest • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x1000m at race pace, 2 min standing recovery
MON	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run
TUE	 45 min Tempo Run • 10 min easy run • 3x5 min at race pace, 5 min recovery jog • 10 min easy run	 45 min Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min at race pace • 5 min recovery jog • 10 min easy run	 45 min Tempo Run • 15 min easy run • 15 min race pace • 15 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x200m on moderate slope, downhill jog • 10 min easy jog
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	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run	 45 min Easy Run
FRI	 Long Run 10km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 12km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 14km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 14km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
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.



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 15x400m with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x3 min tempo run with 2 min jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x800m tempo run with 2 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min with 1 min jog recovery • 10 min easy run
MON	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run
TUE	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min at race pace with 5 min easy jog • 10 min easy run	 60 min Tempo Run • 3x (10 min easy run, 10 min marathon pace)	 45 min Tempo Run • 10 min easy run • 25 min race pace • 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	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.
FRI	 Long Run 16km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 16km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 18km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Race 10km or 10km test session Participate in any local race with aim to cover 10km or do your 10km test 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.



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED

WEEK	13	14	15	16
SUN	 45 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 8x1km at race pace, 500m slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x500m at race pace, 2 min slow jog recovery • 10 min easy run	 40 min Easy Run Tapering week starting! Focus on increasing carbohydrate intake, hydrate well and allow recovery
MON	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 60 min Fartlek • 10 min easy run • 2x(4 min, 1 min, 2 min, 1 min) tempo, 1 min easy recovery jog • 10 min easy	 50 min Tempo Run • 10 min easy • 2x10 min race pace, 10 min recovery jog • 10 min easy run	 50 min Tempo Run • 10 min easy run • 20 min race pace • 20 min easy run	 30 min Easy Run • 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.	 Rest Ooredoo Race Village: collect & enjoy the atmosphere
THU	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 60 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 15 min Easy Run Make sure you rest well today, prepare kit and fuel well.
FRI	 Long Run 18-20km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 15km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 12km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 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 نصف الماراثون - المستوى المتقدم

خطة التدريب

تستغرق خطة تدريب سباق نصف الماراثون هذه 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعدائين من ذوي الخبرة ممن سبق لهم أن خاضوا سباق نصف الماراثون لمرة واحدة على الأقل، ولكنهم يرغبون في تحسين أدائهم وبلوغ أقصى طاقاتهم.

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، وتمارين 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
أنت 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) تبعاً 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 تدريجياً 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
أختار سباقك



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 30 ثانية 20x - مرة، مع ركض خفيف - لدقيقة واحدة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 400 م 10x مرات، - مع ركض خفيف لـ 200 م للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 500 م 6x مرات، مع - ركض خفيف لدقيقتين للتعافي - ركض سريع لـ 200 م 4 مرات، مع - استراحة لدقيقة واحدة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لقطع مسافات 400م، 600م، 800م، 1000م، 600م، 400 م على التوالي، بفصل بين كل مسافة دقيقتين ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة
الثلاثاء	تمارين الركض على المرتفعات - ركض سريع لـ 200 م 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 لدقيقة واحدة 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 30 ثانية 15x مرة - 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 30 ثانية 15x مرة - بمستوى صعود متوسط، مع - هرولة على انحدار منخفض بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة
الخميس	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 40 دقيقة	ركض خفيف لـ 45 دقيقة
الجمعة	ركض طويل لـ 50 دقيقة يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 50 دقيقة يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 60 دقيقة يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 10 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل
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



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقة واحدة 20x مرة، مع دقيقتي ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقتين 10x مرات، مع دقيقة ركض بطيء للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع ل 800م 6x مرات، مع ركض خفيف أو توقف للراحة لدقيقتين 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع ل 1000م 5x مرات بسرعة الماراثون، مع الوقوف لدقيقتين للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة
الثلاثاء	تمارين ركض سريع ل 45 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة الماراثون ل 5 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين ركض سريع ل 45 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة الماراثون لدقيقتين x مرتين، مع ركض خفيف ل 5 دقائق بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين ركض سريع ل 45 دقيقة 15 دقيقة ركض خفيف 15 دقيقة ركض ماراتوني 15 دقيقة ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع ل 200م 10x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة على انحدار منخفض بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة
الخميس	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة	ركض خفيف ل 45 دقيقة
الجمعة	ركض طويل ل 10 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل ل 12 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل ل 14 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل ل 14 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل
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



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

12	11	10	9	الأسبوع
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 800م 10x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 3 دقائق 8x مرات، مع دقيقتين ركض خفيف بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 400م 15x مرة، مع ركض خفيف لـ 200م بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	الاثنين
ركض خفيف لـ 45 دقيقة	تمارين ركض سريع لـ 45 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف • 25 دقيقة ركض ماراثوني • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين ركض سريع لـ 60 دقيقة • (10 دقائق ركض خفيف، ثم 10 دقائق ركض ماراثوني) x 3 مرات	تمارين ركض سريع لـ 60 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف • الركض بسرعة الماراثون لـ 5 دقائق x 4 مرات، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	الأربعاء
ركض خفيف لـ 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	ركض خفيف لـ 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	ركض خفيف لـ 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	ركض خفيف لـ 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	الخميس
سباق الـ 10 كم أو اختبار ركض لـ 10 كم شارك في أي سباق محلي لمسافة 10 كم أو قم بقطع مسافة 10 كم بنفسك بوتيرة السباق ذاته	ركض طويل لـ 18 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 16 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 16 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	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



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

16	15	14	13	الأسبوع
ركض خفيف ل 40 دقيقة • بدأ أسبوع التقليل التدريجي للتمارين! • ينبغي الآن التركيز على التغذية الجيدة والارتواء الكافي والسماح لجسّدك بالتعافي	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 500 م 10x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة • للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 1 كم 8x مرات، مع ركض بطيء ل 500 م بعد كل مرة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف ل 45 دقيقة	الأحد
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	ركض خفيف ل 60 دقيقة	ركض خفيف ل 60 دقيقة	ركض خفيف ل 60 دقيقة	الاثنين
ركض خفيف ل 30 دقيقة تأمل فيما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخورًا بنفسك!	تمارين ركض سريع ل 50 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف • ركض ماراتوني ل 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف ل 10 دقائق للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين ركض سريع ل 50 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف • ركض ماراتوني ل 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف ل 10 دقائق للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين ركض Fartlek ل 60 دقيقة • 10 دقائق ركض خفيف • (ركض سريع ل 4 دقائق، دقيقة واحدة، دقيقتين، دقيقة واحدة، مع ركض خفيف لدقيقة واحدة للتعافي) x مرتين • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
استراحة قرية الماراثون من أريد: اجمع الهدايا واستمتع بالأجواء	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	الأربعاء
ركض خفيف ل 15 دقيقة تأكد من حصولك على قسط جيد من الراحة اليوم، ولا تنس الاستعداد بشكل جيد وتجهيز الأدوات اللازمة	ركض خفيف ل 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	ركض خفيف ل 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	ركض خفيف ل 60 دقيقة يُنصح بإضافة بعض تمارين الإطالة واللياقة البدنية	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	ركض طويل ل 12 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل ل 15 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل ل 18-20 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	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

