



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN HALF-MARATHON INTERMEDIATE LEVEL

Training Plan

This 16-week half-marathon training plan is for runners who may have already completed a half-marathon or are familiar with the distance. You may have completed 5km or 10km races and feel ready to build up distance and intensity for a half-marathon. 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 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. min

Hills

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

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

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 30 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy jog • 8x400m tempo with 2 min easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 1 min easy jog • 6x500m tempo with 2 min easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy run • 10x400m tempo with 2 min easy 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	 30 min Easy Run	 Hill • 10 min easy jog • 8x150m on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 10x30sec on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 8x1 min on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog
WED	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 40 min Easy Run	 45 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	 45 min Long Run	 45 min Long Run	 50 min Long Run	 60 min Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
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.

HALF-MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

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 • 6x2 min tempo with 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x800m tempo with 2 min recovery jog or standing rest • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 min tempo 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	 Hill • 10 min easy run • 5x300m tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x5 min at race pace, 5 min recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min at race pace • 5 min recovery jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x200m on moderate slope, downhill jog recovery • 10 min easy jog
WED	 45 min Easy Run	 50 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run
THU	 Rest Day	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 10km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 10km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 10km Long Run	 12km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
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.



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 10x400m with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run with 2 min jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x800m 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	 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 • 4x5 min at race pace with 5 min recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 3x (10 min easy run, 10 min marathon pace)	 Tempo Run • 10 min easy run • 25 min race pace • 10 min easy run	 45 min Easy Run
WED	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 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	 12km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 12km Long run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 14km Long run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Race 10km or 10km test run Participate in any local race with aim to cover 10km or do a 10km test run
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.



HALF-MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE 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, 2 min slow jog recovery	 40 min Easy Run Tapering week starting! Focus on increasing carbohydrate intake, 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 • 3x5 min race pace • 2 min easy jog between • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy • 2x10 min race pace, 10 min recovery jog • 10 min easy run	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 30 min race pace • 20 min easy run	 Rest Day Reflect back on all the training done and be proud!
WED	 30 min Easy Run	 60 min Easy Run	 45 min 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.	 15 min Easy Run Make sure you rest well today, prepare kit and fuel well.
FRI	 18km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 15km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 12km Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لماراثون الدوحة من أريد سباق نصف الماراثون - المستوى المتوسط

خطة التدريب

تستغرق خطة تدريب سباق نصف الماراثون هذه 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعداء الذي يعرف هذا السباق أو يكون قد خاضه بالفعل. وقد يكون سبق لك أن قطعت مسافة 5 أو 10 كم، ولكنك ترغب في زيادة سرعتك والمسافة التي يمكنك أن تقطعها لإكمال سباق نصف الماراثون. 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 أربع 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
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) 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، والتهيئة البدنية، والمرونة ضمن البرنامج التدريبي.

تمارين القوة والتهيئة البدنية

من الضروري إدراج تمارين القوة والتهيئة 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



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون المستوى المتقدم

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	 ركض خفيف ل 30 دقيقة  تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 400 م 8x مرات، مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 500 م 6x مرات، مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 400 م 10x مرات، مع دقيقتين ركض خفيف 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	
الثلاثاء	 ركض خفيف ل 30 دقيقة  تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 150 م 8x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة خفيفة على انحدار للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع ل 30 ثانية 10x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة خفيفة على انحدار للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	 تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لدقيقة واحدة x 8 مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة خفيفة على انحدار للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	
الأربعاء	 ركض خفيف ل 30 دقيقة  ركض خفيف ل 30 دقيقة	 ركض خفيف ل 40 دقيقة  ركض خفيف ل 45 دقيقة	 ركض خفيف ل 45 دقيقة	
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	
الجمعة	 ركض طويل ل 45 دقيقة  ركض طويل ل 45 دقيقة	 ركض طويل ل 50 دقيقة  ركض طويل ل 60 دقيقة	 ركض طويل ل 60 دقيقة	
السبت	 تمارين القوة والتهيئة البدنية  تمارين القوة والتهيئة البدنية	 تمارين القوة والتهيئة البدنية  تمارين القوة والتهيئة البدنية	 تمارين القوة والتهيئة البدنية	

خطة التدريب لسباق نصف الماراثون المستوى المتقدم

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقة واحدة x 20 مرة، مع دقيقة ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقتين 6x مرات، مع دقيقتين مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 800م 5x مرات، مع دقيقتين وقوف للراحة أو ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقتين 8x مرات، مع دقيقتين 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 الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 300م 5x مرات بمستوى صعود متوسط، مع هرولة خفيفة على انحدار للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 5 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف لـ 5 دقائق للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 200م 10x مرات، مع هرولة خفيفة على انحدار للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	ركض خفيف لـ 45 دقيقة	ركض خفيف لـ 50 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة
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	ركض طويل لـ 10 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 10 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 10 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 12 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لدقيقة واحدة x 20 مرة، مع ركض خفيف لدقيقة واحدة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 800م 6x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 3 دقائق 5x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 400م 10x مرات، مع ركض خفيف لـ 200م 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 خفيف لـ 45 دقيقة	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف 25 دقيقة ركض بسرعة الماراثون 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع (10 دقائق ركض خفيف، ثم 10 دقائق ركض بسرعة الماراثون) 3x مرات	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 5 دقائق 4x مرات، مع ركض بطيء لـ 5 دقائق للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	ركض خفيف لـ 60 دقيقة	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 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 14 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 12 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	ركض طويل لـ 12 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	الجمعة
تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	السبت



خطة التدريب لسباق نصف الماراثون

المستوى المتقدم

16	15	14	13	الأسبوع
ركض خفيف ل 40 دقيقة - بدأ أسبوع التقليص التدريجي للتمارين! - ينبغي الآن التركيز على التغذية الجيدة والارتواء الكافي والسماح لجسديك بالتعافي	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق ل 500م x 8 مرات، مع ركض بطيء لدقيقتين للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق ل 1 كم 5x مرات، مع ركض بطيء ل 500م للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف ل 45 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	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	الاثنين
يوم راحة تأمل فيما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخورًا بنفسك!	ركض سريع ل 60 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - دقيقة ركض بسرعة السباق 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق ل 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف ل 10 دقائق للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق ل 5 دقائق 3x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
ركض خفيف ل 20 دقيقة قرية الماراثون من أريد؛ اجمع الهدايا واستمتع بالأجواء	ركض خفيف ل 45 دقيقة 	ركض خفيف ل 60 دقيقة 	ركض خفيف ل 30 دقيقة 	الأربعاء
ركض خفيف ل 15 دقيقة تأكد من حصولك على قسط جيد من الراحة اليوم، ولا تنس الاستعداد بشكل جيد وتجهيز الأدوات اللازمة	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 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 كم يُنصح بأخذ حمام بارد بعد الركض للتعافي بشكل أفضل	الجمعة
	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	السبت

