



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN 5KM ADVANCED LEVEL

Training Plan

This 16-week 5km training plan is for runners already comfortable with 5km who want to improve their intensity and pace. This plan will help you gradually build up distance and speed so you feel confident running a great 5km race.

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 Advice

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



5KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 10x1 min tempo run, 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x200m tempo run, 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x2 min tempo run, 1 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10x400m tempo run, 200m slow jog recovery • 10 min easy run
MON	 20 min Easy Run	 20 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run
TUE	 Hill • 10 min easy run • 10x30sec tempo run on a moderate slope, recovery downhill run • 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 • 5x300m tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 5x300m tempo on moderate slope, recovery
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	 20 min Easy Run	 20 min Easy Run	 20 min Easy Run	 20 min Easy Run
FRI	 Long run 35 min	 Long run 35 min	 Long run 35 min	 Long run 35 min
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.



5KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run, 2 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo with 1 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 min tempo run with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x400m tempo run with 1 min standing recovery • 10 min easy run
MON	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x5 min race pace with 3 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x1km race pace with 3 min standing recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x3 min tempo run • 2 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x 7 min tempo run, 3 min easy jog/walk 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	 25 min Easy Run	 25 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	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning





5KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 10x200m tempo run with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x200m tempo run with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 4x800m race pace, 2 min standing recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x500m with 2 min standing recovery • 10 min easy run
MON	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x 7 min tempo run, 3 min easy jog/walk recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min tempo run with 2 min easy 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	 Tempo Run • 10 min easy run • 10 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	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run
FRI	 Long Run 50 min	 Long Run 50 min	 Long Run 45 min	 Race or test 5km! Participate in any local race with aim to cover 5km
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning





5KM TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 25 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 10x2 min at race pace, 1 min slow jog/walk recovery • 10 min easy run	 30 min Easy Run Tapering week starting! Focus on nutrition and hydrate well and allow recovery	 20 min Easy Run Important to take it easy this week and fuel & hydrate well!
MON	 30 min Easy Run	 30 min Easy Run	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x3 min tempo with 3 min easy run • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x1km tempo run, 300m easy recovery run • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x5 min tempo run, 2 min easy jog • 10 min easy run	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
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	 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 50 min	 Long Run 60 min	 Long Run 30 min	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لماراثون الدوحة من أريد سباق الـ 5 كم - المستوى المتقدم

خطة التدريب

تستغرق خطة تدريب الـ 5 كم هذه 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعداء الذي يجيد الركض لمسافة 5 كم، ويرغب في تحسين أدائه ليزيد من سرعته ومن قدرته على التحمل. سيساعدك هذا البرنامج على زيادة سرعتك والمسافة التي يمكنك أن تقطعها تدريجيًا، ما يمنحك شعورًا بالراحة والثقة لخوض سباق الـ 5 كم في وقت قياسي وبسهولة.

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، وتمرينات 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، 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 تدريب الماراثون - سباق الـ 5 كم

المستوى المتقدم

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لدقيقة واحدة 10x مرات، مع ركض خفيف لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 200 متر 10x مرات، مع ركض خفيف لمسافة 200م للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لدقيقتين 5x مرات، مع ركض بطيء لدقيقة واحدة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع - ركض سريع لمسافة 400م x 10 مرات، مع ركض بطيء لمسافة 200م للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة
الثلاثاء	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 30 ثانية 10x مرات بمستوى صعود متوسط، ثم الهرولة على انحدار بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 150م 10x مرات بمستوى صعود متوسط، مع ركض على انحدار للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لمسافة 300م 5x مرات بمستوى صعود متوسط، ثم الهرولة ببطء بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لمسافة 300م x 5 مرات بمستوى صعود متوسط، ثم ركض خفيف على انحدار بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة
الخميس	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 20 دقيقة
الجمعة	ركض طويل لـ 35 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة
السبت	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة



خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 5 كم

المستوى المتقدم

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 3 دقائق x 5 مرات، مع ركض بطيء لدقيقتين للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لدقيقة واحدة 20x مرة، مع ركض بطيء لدقيقة واحدة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لدقيقتين 8x مرات مع المشي لدقيقة واحدة للتعافي بعد كل مرة - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لمسافة 400م 10x مرات، مع الوقوف لدقيقة واحدة للتعافي بعد كل مرة - ثم 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة
الثلاثاء	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض بسرعة الماراثون لـ 5 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة الماراثون لـ 1 كم 3x مرات، مع الوقوف لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 3 دقائق 4x مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين للتعافي بعد كل مرة - ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 7 دقائق x مرتين، ثم الركض أو المشي لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي - ثم 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	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
الخميس	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة
الجمعة	ركض طويل لـ 40 دقيقة	ركض طويل لـ 40 دقيقة	ركض طويل لـ 45 دقيقة	ركض طويل لـ 50 دقيقة
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 تدريب الماراثون - سباق الـ 5 كم

المستوى المتقدم

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 500م 8x - مرات، ثم الوقوف للراحة والتعافي لدقيقتين بعد كل مرة 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض بسرعة السباق لـ 800م 4x - مرات، مع الوقوف لدقيقتين للتعافي بعد كل مرة 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 200م 10x - مرات، مع ركض خفيف لـ 200م بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 200م 10x - مرات، مع ركض خفيف لـ 200م بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	الاثنين
تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف 10 دقائق ركض سريع 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 5 دقائق 4x - مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 10 دقائق x - مرتين، ثم ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 7 دقائق x - مرتين، ثم الركض الخفيف أو المشي لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	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 أو اختبار ركض لـ 5 كم شارك في أي سباق محلي لمسافة 5 كم	ركض طويل لـ 45 دقيقة	ركض طويل لـ 50 دقيقة	ركض طويل لـ 50 دقيقة	الجمعة
تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	السبت



خطة تدريب الماراثون - سباق الـ 5 كم

المستوى المتقدم

16	15	14	13	الأسبوع
ركض خفيف لـ 20 دقيقة من المهم أن تأخذ قسطاً جيداً من الراحة خلال هذا الأسبوع وأن تتغذى جيداً وتشرب الكثير من الماء!	ركض خفيف لـ 30 دقيقة - بدأ أسبوع التقليل التدريجي للتمارين! - ينبغي الآن التركيز على التغذية الجيدة والارتواء الكافي والسماح لجسديك بالتعافي	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف لـ 25 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	ركض خفيف لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الاثنين
يوم راحة تأمل فيما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخوراً بنفسك!	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 5 دقائق 3x مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 1 كم 4x مرات، ثم ركض خفيف لـ 300م للتعافي بعد كل مرة 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 3 دقائق 4x مرات، ثم ركض خفيف لـ 3 دقائق للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
ركض خفيف لـ 20 دقيقة قربة الماراثون من أريد: اجمع الهدايا واستمتع بالأجواء	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	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!	ركض خفيف لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 5 دقائق 3x مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض خفيف لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	ركض طويل لـ 30 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 5 دقائق 3x مرات، ثم ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض طويل لـ 60 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	ركض طويل لـ 50 دقيقة 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لدقيقتين x 10 مرات، ثم الركض ببطء أو المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الجمعة
	يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة لتجنب الإصابة	السبت

