



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO TRAINING PLAN 5KM INTERMEDIATE LEVEL

Training Plan

This 16-week 5km training plan is for runners already comfortable running for at least twenty minutes who want to improve their intensity and distance. You may have completed a 5km before and want to improve your performance or complete the distance again. This plan will help you gradually build up distance, so you feel confident running a 5km race.

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 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

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 20 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 10x1 min tempo run, 1 min easy jog recovery • 10 min walk	 Intervals • 10 min walk • 10x200m tempo run, 2 min walk recovery • 10 min walk	 Intervals • 10 min easy run • 5x2 min tempo run, 1 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	 20 min Easy Run	 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
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 20 min Easy Run	 20 min Easy Run	 20 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 25 min	 Long Run 25 min	 Long Run 30 min	 Long Run 30 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

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 8x400m tempo run, 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run, 2 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 15x1 min tempo with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x2 min tempo run with 1 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 • 8x200m tempo run on moderate slope, recovery downhill jog/walk • 10 min easy run	 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 • 3x1km race pace with 500m easy jog recovery • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x3 min tempo run • 2 min easy jog recovery • 10 min easy run
WED	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 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 30 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

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 8x400m tempo run with 1 min walk 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 • 15x1 min tempo run with 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x500m 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 • 2x 7 min tempo run, 3 min easy jog/walk recovery • 10 min easy run	 25 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 • 10 min tempo run • 10 min easy run
WED	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 min Easy Run	 25 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 40 min	 Long Run 40 min	 Race Day or 5km! Participate in any local race with aim to cover 5km!
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.





5KM TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 25 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 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	 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 • 8x200m tempo run on moderate slope, recovery downhill jog/walk • 10 min easy run	 25 min Easy Run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x5 min tempo run, 2 min easy jog • 10 min easy run	 Rest Day Reflect on all the training done and be proud!
WED	 5km Easy Run	 25 min Easy Run	 5km 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 40 min	 Long Run 40 min	 Long Run 30 min	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

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

خطة التدريب

تستغرق خطة تدريب الـ 5 كم هذه 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعداء الذي يجيد الركض لمدة 20 دقيقة على الأقل، ويرغب في تحسين أدائه ليقطع مسافة أكبر ويزيد من قدرته على التحمل. وقد يكون سبق لك أن قطعت مسافة 5 كم، ولكنك ترغب في تحسين أدائك أو إكمال هذه المسافة مرة أخرى. سيساعدك هذا البرنامج على زيادة المسافة تدريجيًا، ما يمنحك شعورًا بالراحة والثقة لخوض سباق الـ 5 كم.

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) 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





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون: سباق الـ 5 كم المستوى المتوسط

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	 20 دقيقة الركض الخفيف	 10 دقائق ركض خفيف، ثم 10 دقائق ركض سريع ثم دقيقة واحدة ركض خفيف للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق مشي	 10 دقائق مشي ركض سريع لمسافة 200 متر x 5 مرات، ثم المشي لدقيقتين للتعافي بعد كل مرة ثم 10 دقائق مشي	 10 دقائق ركض خفيف ثم ركض سريع لمدة دقيقتين x 5 مرات، ثم المشي لدقيقة واحدة للتعافي بعد كل مرة ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق
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	 ركض خفيف لـ 20 دقيقة	 10 دقائق ركض خفيف ركض سريع لـ 30 ثانية 10x 5 مرات بمستوى صعود متوسط، ثم هرولة على انحدار خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	 10 دقائق ركض خفيف ركض سريع لمسافة 150 م x 10 مرات بمستوى صعود متوسط، ثم هرولة على انحدار خفيف للتعافي بعد كل مرة 10 دقائق ركض خفيف	 10 دقائق ركض خفيف ركض سريع لمسافة 300 م x 5 مرات بمستوى صعود متوسط، ثم هرولة على انحدار خفيف للتعافي بعد كل مرة 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	 يوم راحة تمارين إطالة، تدليك، حمام بارد وغيرها	 ركض خفيف لـ 20 دقيقة	 ركض خفيف لـ 20 دقيقة	 ركض خفيف لـ 20 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 25 دقيقة	 ركض طويل لـ 25 دقيقة	 ركض طويل لـ 30 دقيقة	 ركض طويل لـ 30 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

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون: سباق الـ 5 كم المستوى المتوسط

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 400 متر x 8 مرات، ثم المشي لدقيقتين - للتعافي بعد كل مرة، ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 3 دقائق 5x مرات، ثم ركض بطيء لمدة دقيقتين - للتعافي بعد كل مرة، ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ دقيقة واحدة 15x مرات، ثم مشي لدقيقة واحدة - للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمدة دقيقتين 6x مرات، ثم دقيقة واحدة مشي - للتعافي بعد كل مرة، ثم 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 5 دقائق x 3 مرات، مع هرولة خفيفة لـ 3 دقائق بعد كل مرة - للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 5 دقائق x 3 مرات، مع هرولة خفيفة لـ 3 دقائق بعد كل مرة - للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض بسرعة السباق لـ 1 كم 3x مرات، مع هرولة خفيفة لمسافة 500م بعد كل مرة - للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ 3 دقائق 4x مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة - للتعافي بعد كل مرة، ثم 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 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 30 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة	ركض طويل لـ 35 دقيقة
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة لتجنب الإصابة	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب الماراثون: سباق الـ 5 كم

المستوى المتوسط

الأسبوع	9	10	11	12
الأحد	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 400 متر 8x مرات، مع المشي لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي، ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 200 متر 10x مرات، مع الركض الخفيف لـ 200م بعد كل مرة للتعافي - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لـ دقيقة واحدة x 15 مرة، مع ركض خفيف لدقيقة واحدة بعد كل مرة للتعافي - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض المتقطع 10 دقائق ركض خفيف - ركض سريع لمسافة 500م 6x مرات، مع مشي لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق
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 السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 7 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف أو مشي لـ 3 دقائق بعد كل مرة للتعافي - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم ركض سريع لـ 10 دقائق x مرتين، مع ركض خفيف لدقيقتين بعد كل مرة للتعافي - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض السريع 10 دقائق ركض خفيف - ثم 10 دقائق ركض سريع - ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق
الأربعاء	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	ركض خفيف لـ 25 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 40 دقيقة	ركض طويل لـ 40 دقيقة	ركض طويل لـ 40 دقيقة	يوم السباق أو الركض لـ 5 كم! شارك في أي سباق محلي بهدف قطع مسافة 5 كم!
السبت	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب الماراثون: سباق الـ 5 كم المستوى المتوسط

الأسبوع	13	14	15	16
الأحد	ركض خفيف لـ 25 دقيقة	تمارين الركض المتقطع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض بسرعة السباق لدقيقتين • 8x مرات، مع ركض بطيء لدقيقة واحدة أو المشي بعد كل مرة للتعافي • ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	ركض خفيف لـ 30 دقيقة	ركض خفيف لـ 20 دقيقة • من المهم أن تأخذ قسطاً جيداً من الراحة خلال هذا الأسبوع وأن تتغذى جيداً وتشرب الكثير من الماء!
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 سريع لمسافة 200 متر x 8 مرات بمستوى صعود متوسط، مع الركض الخفيف أو المشي بعد كل مرة للتعافي • ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	تمارين الركض على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 30 ثانية 10x • 8 مرات بمستوى صعود متوسط، ثم هرولة على انحدار خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الركض السريع • 10 دقائق ركض خفيف • ركض سريع لـ 5 دقائق 3x • 8 مرات، مع ركض خفيف لدقيقتين • ثم ركض خفيف لـ 10 دقائق	يوم راحة تأمل فيما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخوراً بنفسك!
الأربعاء	ركض خفيف لـ 5 كم	ركض خفيف لـ 20 دقيقة	ركض خفيف لـ 5 كم	ركض خفيف لـ 20 دقيقة قريبة الماراثون من أريد: اجمع الهدايا واستمتع بالأجواء
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 أو ركض خفيف لـ 2 كم تأكد من حصولك على قسط جيد من الراحة اليوم، ولا تنس الأدوات اللازمة
الجمعة	ركض طويل لـ 40 دقيقة	ركض طويل لـ 25 دقيقة	ركض طويل لـ 30 دقيقة	يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك

