



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO MARATHON TRAINING PLAN ADVANCED LEVEL

Before using this plan

This 16-week marathon training plan is for experienced runners who have completed at least one marathon and want to improve and challenge 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 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

TRAINING TERMINOLOGY

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.

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





MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 Intervals • 10 min easy jog • 10x400m tempo with 2 min easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy jog • 6x600m tempo with 1 min easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 1 min easy jog • 8x600m tempo with 1 min easy jog recovery • 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
MON	 45min Easy Run	 45 min Easy Run	 45min Easy Run	 50min Easy Run
TUE	 Hill • 10 min easy jog • 10x200m on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 10x1 min moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 5x3 min moderate slope • Recovery downhill jog • 10min min easy jog	 Hill • 10 min easy jog • 10x20 min moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog
WED	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 45min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest
FRI	 Long Run 60 min	 Long Run 60 min	 Long Run 90 min	 Long Run 15km 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.





MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min tempo pace, 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x800m tempo with 2 min jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x1000m with 3 min easy jog or standing recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 4x2000m at Marathon pace, 500m jog recovery • 10 min easy run
MON	 50min Easy Run	 50 min Easy Run	 60min Easy Run	 60min Easy Run
TUE	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min at Marathon pace, 5 min jog recovery • 10 min easy run	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min at Marathon pace, 5 min jog recovery • 10 min easy run	 45 min Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min at Marathon pace with 5 min jog recovery • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x200m on moderate slope, downhill jog recovery • 10 min easy jog
WED	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 45 min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest	 45 min Easy Run or rest
FRI	 Long Run 18km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 18km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 20km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 22km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etcetc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etcetc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.



MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 15x400m tempo run with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x3 min tempo run with 1 min jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x5 min marathon pace, 3 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x2 min with 1 min standing • 10 min easy run
MON	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 Rest Day
TUE	 50 min Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min at Marathon Pace with 3 min jog recovery • 10 min easy	 60 min Tempo run • 3x (10 min easy run, 10 min marathon pace)	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 2x (15 min marathon pace, 5 min easy run) • 10 min easy run	 40 min Easy Run
WED	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.
THU	 45 min Easy Run or rest Add some flexibility work and stretching.	 45 min Easy Run or rest Add some flexibility work and stretching.	 45 min Easy Run or rest Add some flexibility work and stretching.	 30 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.
FRI	 Long Run 22km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 25km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 28km Participate in any local race with aim to cover 25-28km or do it as a long run	 Race 30-35km or Long Run Consider doing ice bath post run to enhance recovery.
SAT	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etcetc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etcetc.	 Rest Stretching, massage, ice baths etc.



MARATHON TRAINING PLAN

ADVANCED LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 45 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 10x1km at marathon pace, 3 min slow jog or standing recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x500m with 2 min 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	 60 min Easy Run
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	 60 min Tempo Run • 3x (10 min easy run, 10 min marathon pace)	 60 min Tempo Run 20 min easy run 4x5 min Marathon pace with 2 min jog recovery 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	 45 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 45 min Easy Run Add some flexibility work and stretching.	 45 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 22-25km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 15-20km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 10km Long Run 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 لـ ماراثون الدوحة من أريد المستوى المتقدم

قبل البدء باتباع هذه الخطة

تُعدّ خطة التدريب للماراثون هذه والممتدة على 16 أسبوعًا مخصصة للعدّائين ذوي الخبرة الذين شاركوا في سباق ماراثون واحد على الأقل في السابق، ويرغبون الآن في تحسين أدائهم وتحدي أنفسهم أكثر. تتطلب هذه الخطة التدريب خمس مرات في الأسبوع، إلى جانب برنامج الجري الأساسي، كما يُوصى بإضافة تمارين القوة، والمرونة، والحركة لضمان التوازن البدني الكامل.

قبل البدء في زيادة كثافة وشدة التمارين، من المهم التأكد من أنك بصحة جيدة، واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر، خصوصًا في حال وجود أي إصابة مستمرة أو مشاكل طبية أخرى.

نصائح غذائية

لتحقيق أفضل النتائج من تدريبك، يجب أن تنتبه إلى نوعية الطعام الذي تتناوله لدعم مجهودك البدني. من خلال الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن، ستشعر بالنشاط أثناء الجري، كما ستتحسن قدرتك على التعافي بعد التمارين. من المهم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات قبل الجري وأثناءه وبعده، خصوصًا في الجلسات الطويلة. كما يُعدّ البروتين عنصرًا أساسيًا لدعم تعافي العضلات وبناءها. وكذلك، فإن الترطيب من خلال الماء والمشروبات الغني بالإلكتروليت أمر بالغ الأهمية، خصوصًا في الأجواء الحارة. فالمشروبات المتوازنة بالإلكتروليت تساعد في تعويض الأملاح والمغنيسيوم والعناصر الأساسية الأخرى التي يفقدها الجسم أثناء التدريب.

نصائح للتعافي

عند البدء بالتدريب للماراثون، سيتعرض جسمك لضغط كبير كما هو متوقع؛ لذا من المهم الاستماع إلى جسّدك عند زيادة كثافة وشدة التمارين. يُعدّ التعافي جزءًا أساسيًا من البرنامج التدريبي، فهو لا يتيح لك فقط رؤية نتائج مجهودك، بل يساعد أيضًا على تجنّب الإصابات الناتجة عن الإجهاد الزائد أو قلة الراحة. يمكن تعزيز التعافي من خلال التغذية السليمة، واستخدام الحمامات الباردة، والتدليك، والقيام بتمارين الاستطالة والمرونة. كما من المهم أن تكون تمارين الجري الخفيفة فعلًا "خفيفة"، للحفاظ على التوازن الصحيح في التدريب.

احرص دائمًا على طلب الاستشارة الطبية المناسبة إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

مصطلحات 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. تُزاد 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
أفتر سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المتقدم

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10 × 400 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 - دقائق ركض خفيف 6 × 600 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع - دقيقة واحدة ركض خفيف 8 × 600 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة ركض خفيف للتعافي	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 400 م، 600 م، 800 م، 1000 م، 600 م، 400 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	40 دقيقة جري خفيف	45 دقيقة جري خفيف	45 دقيقة جري خفيف	50 دقيقة جري خفيف
الثلاثاء	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10 × 200 م على منحدر معتدل - هرولة نزولاً للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 1 × 10 دقيقة على منحدر معتدل - هرولة نزولاً للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 5 × 3 دقائق على منحدر معتدل - هرولة نزولاً للتعافي	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10 × 20 ثانية على منحدر معتدل - هرولة نزولاً للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات
الخميس	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة
الجمعة	60 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	90 دقيقة جري طويل	15 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الجري لتعزيز التعافي.
السبت	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب للماراثون

المستوى المتقدم

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 20 × دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 800×10 م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 1000×5 م بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق ركض خفيف أو راحة وقوف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 2000 × 4 م بوتيرة الماراثون مع 500 م ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	50 دقيقة جري خفيف	50 دقيقة جري خفيف	60 دقيقة جري خفيف	60 دقيقة جري خفيف
الثلاثاء	60 دقيقة جري بوتيرة إيقاعية 10 دقائق جري خفيف 5×4 دقائق بوتيرة الماراثون مع 5 دقائق ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	60 دقيقة جري بوتيرة إيقاعية 10 دقائق جري خفيف 5×4 دقائق بوتيرة الماراثون مع 5 دقائق ركض خفيف للتعافي 10 دقائق جري خفيف	45 دقيقة جري بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 10×2 دقائق بوتيرة الماراثون مع 5 دقائق ركض خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 200 × 10 م على منحدر معتدل مع هرولة نزولاً للتعافي 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	تمارين القوة والتهينة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهينة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهينة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهينة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.
الخميس	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة	45 دقيقة جري خفيف أو راحة
الجمعة	18 كم جري طويل	18 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الجري لتعزيز التعافي.	20 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الجري لتعزيز التعافي.	22 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الجري لتعزيز التعافي.
السبت	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المتقدم

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 10×دقيقتين بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة راحة وقوف • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 5 × 5 دقائق بوتيرة الماراثون مع 3 دقائق ركض خفيف للتعافي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 3×8دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 15×400 م بوتيرة إيقاعية مع 200 م ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	الاثنين
40 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 2× (15 دقيقة بوتيرة الماراثون، 5 دقائق ركض خفيف)	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 3 × (10 دقائق ركض خفيف، 10 دقائق بوتيرة الماراثون)	50 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 4 × 5دقائق بوتيرة الماراثون مع 3 دقائق ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
راحة أو تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهنية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	الأربعاء
30 دقيقة ركض خفيف	45 دقيقة ركض خفيف أو راحة أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	45 دقيقة ركض خفيف أو راحة أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	45 دقيقة ركض خفيف أو راحة أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	الخميس
سباق لمسافة 30-35 كم أو جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	28 كم جري طويل شارك في سباق محلي بهدف قطع مسافة بين 25 و28 كم، أو تمرن بأسلوب	25 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي	22 كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	الجمعة
راحة تمارين استطالة، تدليك، حمامات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حمامات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حمامات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حمامات ثلج وغيرها	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المتقدم

16	15	14	13	الأسبوع
40 دقيقة ركض خفيف • أسبوع التخفيف يبدأ الآن! • ركّز على زيادة تناول الكربوهيدرات، واحرص على الترطيب الجيد، وامنح جسمك الوقت الكافي للتعافي.	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 500 × 10م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 1 × 10 كم بوتيرة الماراثون مع 3 دقائق ركض خفيف أو راحة • وقوف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	45 دقيقة ركض خفيف	الأحد
60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	الاثنين
30 دقيقة ركض خفيف • تأمل في كل ما أنجزته خلال فترة التدريب — وكن فخراً بنفسك!	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 20 دقيقة ركض خفيف • 4 × 5 دقائق بوتيرة الماراثون مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي • 20 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 3 × (10 دقائق ركض خفيف، 10 دقائق بوتيرة الماراثون)	60 دقيقة تمرين "فارتلك" • 10 دقائق ركض خفيف • 2 × (4 دقائق، 1 دقيقة، 2 دقيقة، 1 دقيقة) بوتيرة إيقاعية، مع دقيقة ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
راحة قريبة الماراثون: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء.	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	راحة أو تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	الأربعاء
15 دقيقة ركض خفيف احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جهّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة.	45 دقيقة ركض خفيف أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	45 دقيقة ركض خفيف أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	45 دقيقة ركض خفيف أضف بعض تمارين المرونة والاستطالة.	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	10 كم جري طويل يُنصح بأخذ حَقام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	15-20 كم جري طويل يُنصح بأخذ حَقام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	22-25 كم جري طويل يُنصح بأخذ حَقام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	الجمعة
	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك

