



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO MARATHON TRAINING PLAN BEGINNERS LEVEL

Training Plan

This 16-week marathon training plan is for runners embarking on the marathon journey for the first time. You may have completed half-marathon or 10km races and feel ready to build up distance and intensity for a full marathon. We expect you to be comfortable running 5km when starting this programme. 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 three 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





MARATHON TRAINING PLAN

BEGINNERS

WEEK	1	2	3	4
SUN	 30 min run/walk • 10 min walk • 20 min easy run • 10 min walk	 Intervals • 10 min easy run • 15x1 min tempo run with 1 min walk/ easy jog recovery • 10 min walk	 Intervals • 10 min easy run • 10x200m tempo run with 200m slow easy jog recovery • 10 min walk	 Intervals • 10 min easy run • 8x2 min tempo run, 1 min standing 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	 45 min run/walk • 10 min Walk • 25 min easy run • 10 min Walk	 Hill • 10 min easy run • 10x30sec tempo run on a moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x150m tempo run on moderate slope, recovery downhill jog • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 8x1 min tempo on moderate slope, recovery downhill jog • 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	 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 30 min	 Long Run 40 min	 Long Run 45 min
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.





MARATHON TRAINING PLAN

BEGINNERS

WEEK	5	6	7	8
SUN	 30 min Run/Walk • 10 min easy run • 10x400m, 200m 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 • 10x200m tempo run with 200m slow easy jog recovery • 10 min walk	 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 tempo run, 5 min recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min tempo run, 3 min recovery run • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x200m on moderate slope, downhill jog recovery • 10 min easy jog
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	 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 45 min	 Long Run 60 min	 Long Run 60 min	 Long Run 12km
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.

RUN YOUR OWN RACE
اُتْر سَبَاقُكَ





MARATHON TRAINING PLAN

BEGINNERS

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 5x800m with 3 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 5x3 min tempo run with 2 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 12x400m tempo with 200m jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x2 min 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	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x4 min tempo run, 2 min recovery run • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 20 min tempo run • 10 min easy run	 60 min Easy Run	 40 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	 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 14km	 Long Run 18km	 Long Run 20-22km	 Race 25km or Long Run 25km Participate in any local race with aim to cover 20km
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.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



MARATHON TRAINING PLAN

BEGINNERS

WEEK	13	14	15	16
SUN	 45 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 4x2km at marathon race pace, 500m slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 8x1km at marathon race pace, 500m 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	 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 race pace, 5 min recovery run • 10 min easy run	 Tempo Run 10 min easy run 2x10 min race pace, 5 min recovery run 10 min easy run	 60 min Easy Run	 Rest Day Reflect back on all the training done and be proud!
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 30 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	 Long Run 30-35km Longest run before the race	 Long Run 15km	 Long Run 10km	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لـ ماراثون الدوحة من أريد المستوى المبتدئ

خطة التدريب

تمتدّ خطة تدريب الماراثون هذه على مدى 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعدّائين الذين يبدؤون رحلتهم مع الماراثون للمرة الأولى! قد تكون قد شاركت سابقًا في سباقات نصف ماراثون أو سباقات لمسافة 10 كم، وتشعر الآن أنك على استعداد لزيادة مسافة التدريب وكثافته للوصول إلى هدفك في إكمال ماراثون كامل.

من المتوقع أن تكون قادرًا على **الركض لمسافة 5 كم براحة** عند بدء هذا البرنامج.

تهدف هذه الخطة إلى مساعدتك على تحسين أدائك من خلال البناء على الأساس الذي تمتلكه مسبقًا بطريقة آمنة ومدروسة.

تم إعداد هذه الخطة بعناية لضمان تقدمك التدريجي وتمكينك من تطوير قدراتك البدنية بطريقة آمنة ومنظمة. يتطلب البرنامج الركض **ثلاث مرات أسبوعيًا**، مع توصية بدمج **تمارين القوة** بالإضافة إلى **جلسات المرونة والحركة** لتحقيق توازن بدني مثالي.

قبل البدء في زيادة كثافة وشدة التمارين، من المهم التأكد من أنك تتمتع **بصحة جيدة**، واستشارة الطبيب عند الحاجة، خاصة في حال وجود أي إصابة أو مشكلة صحية قائمة.

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 تجنب 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
أفتر سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

أنواع جلسات 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. تتم زيادة 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
أختار سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المبتدئ

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	30 دقيقة جري/مشي • 10 دقائق مشي • 20 دقيقة جري خفيف • 10 دقائق مشي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 15 × دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة مشي أو هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق مشي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 200 × 10 م بوتيرة إيقاعية مع 200 م هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق مشي	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 8 × دقيقتين بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة راحة وقوف ثم 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الثلاثاء	45 دقيقة جري/مشي • 10 دقائق مشي • 25 دقيقة جري خفيف • 10 دقائق مشي	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 30 × 10 ثمانية بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 150 × 10 م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 8 × دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولا للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	30 دقيقة جري طويل	30 دقيقة جري طويل	40 دقيقة جري طويل	45 دقيقة جري طويل
السبت	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المبتدئ

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10×400م بوتيرة إيقاعية مع 200 م هرولة خفيفة للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 6×8 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 2 دقائق مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 15×1 دقيقة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 8×8 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 2 دقائق مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الثلاثاء	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 5×300م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة نزولاً للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 3×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 5 دقائق هرولة خفيفة للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 4×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق ركض خفيف للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10×200م علي منحدر معتدل مع هرولة نزولاً للتعافي ثم 10 دقائق هرولة خفيفة
الأربعاء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	45 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	60 دقيقة جري طويل	12 كم جري طويل
السبت	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المبتدئ

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10 × 10 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 12 × 400م بوتيرة إيقاعية مع 200 م هرولة خفيفة للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	مهمة للوقاية من الإصابات 10 دقائق ركض خفيف 3 × 5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5 × 800م بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق مشي للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
40 دقيقة جري خفيف	60 دقيقة جري خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 20 دقيقة بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 4 × 4 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين ركض خفيف للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الأربعاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
سباق لمسافة 25 كم أو 25 كم جري طويل شارك في أي سباق محلي بهدف قطع مسافة بين 20 كم.	20-22 كم جري طويل	18 كم جري طويل	14 كم جري طويل	الجمعة
تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المبتدئ

16	15	14	13	الأسبوع
40 دقيقة جري 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 • 8×1 كيلوم بوتيرة سباق الماراثون مع 500 م هرولة خفيفة للتعافي ثم 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 4×2 كيلوم بوتيرة سباق الماراثون مع 500 م هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	45 دقيقة جري خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
يوم راحة تأمل في كل ما أنجزته خلال فترة التدريب، وكن فخوراً بنفسك!	60 دقيقة جري خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 2×10 دقائق بوتيرة السباق مع 5 دقائق ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 4×5 دقائق بوتيرة السباق مع 5 دقائق ركض خفيف للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
30 دقيقة جري خفيف قريبة الماراثون: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الأربعاء
15 دقيقة جري خفيف احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جهّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	10 كم جري طويل	15 كم جري طويل	جري طويل لمسافة 30-35 كم أطول جري قبل السباق الرئيسي	الجمعة
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك

