



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

OOREDOO MARATHON TRAINING PLAN INTERMEDIATE LEVEL

This Training Plan

This 16-week marathon training plan is for runners who train regularly and may have completed a marathon or half-marathon in the past. 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.

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

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 30 min Easy Run	 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 2 min easy jog recovery • 10 min easy jog	 Intervals • 10 min easy run • 5x800m 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	 45 min Easy Run	 Hill • 10 min easy jog • 10x200m 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 • 10x1 min on a moderate slope • Recovery downhill jog • 10 min easy jog
WED	 30 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run
THU	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day.	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run 60 min Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 60 min Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 10km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 14km 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.





MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 20x1 min with 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x2 min tempo with 1 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	 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	 60 min Easy Run	 45 min Tempo Run • 10 min easy run • 3x4 min at Marathon pace, 1 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 • 10x150m on moderate slope, downhill jog recovery • 10 min easy jog
WED	 30 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run	 60 min Easy Run
THU	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day.	 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 Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 16km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 16km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 18km 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.



MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 15x400m tempo run with 1 min standing 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 • 5x5 min tempo with 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	 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	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min at Marathon Pace with 5 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 • 30 min Marathon Pace • 10 min easy run	 40 min Easy Run
WED	 45 min Easy Run	 60 min Easy Run	 45 min Easy Run	 Rest Day
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 22km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Long Run 25km Consider doing ice bath post run to enhance recovery.	 Race 25- 28km Participate in any local race or do your long run with aim to cover 25-28km	 30-35km 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.





MARATHON TRAINING PLAN

INTERMEDIATE LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 45 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 10x1km at marathon race pace, 3 min slow jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x600m 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	 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	 60 min Easy Run	 60 min Tempo Run • 10 min easy run • 15 min marathon pace • 10 min easy run • 15 min marathon pace • 10 min easy	 60 min Tempo Run 10 min easy run 30 min Marathon pace 20 min easy run	 30 min Easy Run Reflect back on all the training done and be proud!
WED	 50 min Easy Run	 60 min Easy Run	 45 min Easy Run	 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 or Rest 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	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب لـ ماراثون الدوحة من أريد المستوى المتوسط

حول هذه الخطة

تمتدّ خطة تدريب الماراثون هذه على مدى 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعدّائين الذين يمارسون الجري بانتظام، وربما شاركوا في ماراثون كامل أو نصف ماراثون سابقًا. تهدف الخطة إلى مساعدتك على تحسين أدائك والبناء على الأساس الذي تمتلكه بالفعل، بطريقة آمنة ومنظمة.

يتطلّب البرنامج الجري أربع مرات أسبوعيًا، مع توصية بدمج تمارين القوة بالإضافة إلى جلسات المرونة والحركة لتحقيق التوازن البدني الكامل.

قبل البدء في زيادة كثافة وشدة التمارين، من المهم التأكد من أنك بصحة جيدة، واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر، خاصةً في حال وجود أي إصابة أو مشكلة صحية قائمة.

نصائح التغذية والترطيب

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 الجري ويساعد في تحسين عملية التعافي.

من المهم تناول كميات كافية من الكربوهيدرات قبل الجري وأثناءه وبعده، خصوصًا خلال الجلسات الطويلة. كما يُعدّ البروتين عنصرًا أساسيًا لدعم تعافي العضلات وبناءها.

أما الترطيب فهو بالغ الأهمية، خاصةً 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 متوقّع، لذلك من المهم أن تصغي إلى جسدك عند زيادة كثافة أو شدة التمارين.

يُعدّ التعافي جزءًا أساسيًا من البرنامج التدريبي، فهو يتيح لك ملاحظة التقدّم الذي حققته نتيجة الجهد المبذول، ويمنع الإصابات التي قد تنتج عن نقص الراحة.

يمكن تعزيز التعافي من خلال التغذية السليمة، والحمامات الباردة، والتدليك، وتمرين الاستطالة والمرونة، ومن الضروري أيضاً أن تكون جلسات الجري الخفيف فعلاً خفيفة للحفاظ على التوازن الصحيح في التدريب.

وأخيرًا، احرص دائمًا على استشارة الطبيب المختص إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج أثناء التدريب.

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 المتوسط

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	 ركض خفيف 30 دقيقة	 تمارين جري متقطع • 10 دقائق هرولة خفيفة • 10 × 400م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق هرولة خفيفة	 تمارين جري متقطع • 10 دقائق هرولة خفيفة • 6 × 600م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق هرولة خفيفة	 تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 5 × 800م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 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	 ركض خفيف 45 دقيقة	 تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق هرولة خفيفة • 10 × 200م على منحدر معتدل • هرولة نزولاً للتعافي • 10 دقائق هرولة خفيفة	 تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق هرولة خفيفة • 10 × 300م على منحدر معتدل • هرولة نزولاً للتعافي • 10 دقائق هرولة خفيفة	 تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق هرولة خفيفة • 10 × 10 دقائق واحدة على منحدر معتدل • هرولة نزولاً للتعافي • 10 دقائق هرولة خفيفة
الأربعاء	 ركض خفيف 30 دقيقة	 ركض خفيف 60 دقيقة	 ركض خفيف 60 دقيقة	 ركض خفيف 60 دقيقة
الخميس	 يوم راحة يوم مخصص لتمرين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	 يوم راحة يوم مخصص لتمرين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	 يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	 يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	 جري طويل 60 دقيقة يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	 جري طويل 60 دقيقة	 10 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	 14 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.
السبت	 تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	 تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	 تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	 تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المتوسط

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 20 × دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10 × دقيقة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5 × 1000م بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة أو راحة وقوف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 4 × 400م بوتيرة الماراثون مع 500م هرولة خفيفة للتعافي 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	60 دقيقة ركض خفيف	45 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 3 × 4 دقائق بوتيرة الماراثون مع دقيقة هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	45 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 2 × 10 دقائق بوتيرة الماراثون مع 5 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات 10 دقائق ركض خفيف 10 × 150متر على منحدر معتدل مع هرولة نزولاً للتعافي 10 دقائق هرولة خفيفة
الأربعاء	30 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف
الخميس	يوم راحة يوم مخصص لتمرين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	يوم راحة يوم مخصص لتمرين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	14 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	16 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	16 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	18 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك



خطة تدريب للماراثون

المستوى المتوسط

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 10×10دقيقتين بوتيرة إيقاعية - مع دقيقة واحدة راحة وقوف 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 3×5دقائق بوتيرة إيقاعية مع - دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 15×400متر بوتيرة إيقاعية - مع دقيقة واحدة راحة وقوف 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
ركض خفيف 40 دقيقة	ركض بوتيرة إيقاعية 60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 30 دقيقة بوتيرة الماراثون 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية 3×(10دقائق ركض خفيف، 10 دقائق بوتيرة الماراثون)	ركض بوتيرة إيقاعية 60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 4×5دقائق بوتيرة الماراثون مع 5 دقائق هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
يوم راحة	ركض خفيف 45 دقيقة	ركض خفيف 60 دقيقة	ركض خفيف 45 دقيقة	الأربعاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة يوم مخصص لتمرارين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	يوم راحة يوم مخصص لتمرارين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	الخميس
سباق لمسافة 30-35 كم أو جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	28 كم جري طويل شارك في سباق محلي بهدف قطع مسافة بين 25 و28 كم، أو تمرن بأسلوب الجري الطويل.	25 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	22كم جري طويل يُنصح بأخذ حمام ثلجي بعد الركض لتعزيز التعافي.	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





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

15

خطة تدريب للماراثون المستوى المتوسط

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 • 10×600م بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 10×1كم بوتيرة سباق الماراثون مع 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	45 دقيقة 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
30 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 30 دقيقة بوتيرة الماراثون • 20 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 15 دقيقة بوتيرة الماراثون • 10 دقائق ركض خفيف • 15 دقيقة بوتيرة الماراثون • 10 دقائق ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	الثلاثاء
30 دقيقة ركض خفيف قربة الماراثون: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء.	45 دقيقة ركض خفيف	60 دقيقة ركض خفيف	50 دقيقة ركض خفيف	الأربعاء
15 دقيقة ركض خفيف أو راحة احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جهّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة يوم مخصص لتمرين المرونة، والاستطالة، والتركيز على التعافي.	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق واستمتع بكل لحظة!	10كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	15-20 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	22-25 كم جري طويل يُنصح بأخذ حقنات ثلج بعد الركض لتعزيز التعافي.	الجمعة
	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهئية البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	السبت

RUN YOUR OWN RACE
أنت سباقك

