

4	3	2	1	الأسبوع
راحة 	راحة 	جري 5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	جري 7 كم ايقاع سهل	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 24د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 5 كم ايقاع سهل	جري 3 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاربعاء
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الخميس
الاحماء 15د هرولة، جري 40د ايقاع جري مرتفعات، التهدئة 10د هرولة	راحة 	تمرين اختياري: 30د من التدريب المتقاطع (الإطالة، البيلاتس، اليوغا)	27د تمارين تقوية	الجمعة
28د تمارين تقوية	جري 11 كم ايقاع سهل	راحة 	راحة 	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
الاحماء 15د هرولة، جري 5 كم ايقاع متوسط، التهدئة 10د هرولة	جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	جري 3 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
الاحماء 15د هرولة، جري 40د ايقاع 10 كم، التهدئة 10د هرولة	راحة 	راحة 	راحة 	الأربعاء
جري 5.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 15د هرولة، 30د فارتك ايقاع سهل، التهدئة 10د هرولة	جري 40د ايقاع سهل التهدئة 10د هرولة	الاحماء 5د هرولة، 25د من الجري المتقطع مع الراحة 1د هرولة، التهدئة 10د هرولة	الخميس
27د تمارين تقوية تمرين اختياري:	35د تمارين تقوية تمرين اختياري:	35د تمارين تقوية تمرين اختياري:	28د تمارين تقوية	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
راحة 	جري 11 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأربعاء
الاحماء 15د هرولة، 8كم فارتك، التهدئة 10د هرولة	الاحماء 15د هرولة، 6كم فارتك، التهدئة 10د هرولة	الاحماء 15د هرولة، 40د، التهدئة 10د هرولة	الاحماء 15د هرولة، جري 32د فارتك ايقاع سهل مع راحة 1د هرولة، التهدئة 10د هرولة	الخميس
10كم	35د تمارين تقوية	35د تمارين تقوية	27د تمارين تقوية	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت