

4	3	2	1	الأسبوع
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأحد
جري 7 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 28 د ايقاع تيمبو مع 2 د راحة، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 24 د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 24 د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 20 د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	تمرين اختياري: التدريب المتقاطع (الإطالة، البيلاتس، اليوغا)	الاربعاء
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الخميس
راحة 	راحة 	تمرين اختياري: التدريب المتقاطع (الإطالة، البيلاتس، اليوغا)	راحة 	الجمعة
جري 50 د ايقاع متنوع	جري 11 كم ايقاع سهل	جري 11 كم ايقاع سهل	جري 9.5 كم ايقاع سهل	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأحد
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 7 كم ايقاع نصف ماراثون، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 4 كم جري متقطع مع المشي 100م كل 1 كم راحة بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 32د ايقاع تيمبو مع 2د راحة، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 4 كم جري متقطع مع الراحة مشي 100م كل 1 كم، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاربعاء
جري 5.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	الخميس
تمرين اختياري: 40د تمارين تقوية	راحة 	تمرين اختياري: 40د تمارين تقوية	راحة 	الجمعة
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 5 كم، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 12 كم ايقاع سهل	جري 12 كم ايقاع سهل	جري 11 كم ايقاع سهل	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأحد
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 5 كم ايقاع 10 كم ، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 5 كم جري متقطع و 400x12م مع المشي اذ راحة بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 7 كم جري متقطع و 400x5م مع المشي اذ راحة بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 6.5 كم هرولة خفيفة، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاربعاء
جري 5.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الخميس
10 كم	راحة 	تمرين اختياري: 40د تمارين تقوية	راحة 	الجمعة
راحة 	جري 60د ايقاع متنوع	جري 14.5 كم ايقاع سهل	جري 12 كم ايقاع سهل	السبت