

4	3	2	1	الأسبوع
جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
الاحماء 1.5 كم هرولة، 6.5 كم فارتلك 2x8 د ايقاع سريع مع 2د راحة بين التكرارات، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، جري متقطع (5x1كم) مع 1:30د راحة بين التكرارات، التهدئة 1 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري متقطع (4x1كم) مع 1:30د راحة بين التكرارات، التهدئة 1 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري متقطع (4x1كم) مع 1:30د راحة بين التكرارات، التهدئة 1 كم هرولة	الثلاثاء
30د تمارين تقوية	30د تمارين تقوية	30د تمارين تقوية	30د تمارين تقوية	الأربعاء
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 7 كم ايقاع سهل	جري 5.5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الخميس
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
جري 6.5 كم ايقاع سهل، 28د تمارين تقوية + (5-10)د تمارين لتقوية البطن	جري 5 كم ايقاع سهل، 28د تمارين تقوية + (5-10)د تمارين لتقوية البطن	جري 5 كم ايقاع سهل، 27د تمارين تقوية + (5-10)د تمارين لتقوية البطن	جري 5 كم ايقاع سهل	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
الاحماء 10 د هرولة، جري 11 كم ايقاع سهل، الإطالة	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري متقطع (3x1.5 كم) - (3x400 م) مع 1 د راحة بين التكرارات، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، (4x1 كم) - (4x400 م)، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، جري متقطع (3x1.5 كم) مع 1:30 د راحة بين التكرارات، التهدئة 1 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، (3x1 كم) - (3x400 م)، التهدئة 1.5 كم هرولة	الثلاثاء
30 د تمارين تقوية	30 د تمارين تقوية	30 د تمارين تقوية	30 د تمارين تقوية	الأربعاء
جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 9.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 1.5 كم هرولة، 6.5 كم فارتلك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، 5 كم فارتلك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الخميس
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
جري 6.5 كم ايقاع سهل، 27 د تمارين تقوية + (15-20) د تمارين لتقوية البطن	الاحماء 1.5 كم هرولة، جري 5 كم ايقاع سهل، التهدئة 1.5 كم هرولة + (15-20) د تمارين لتقوية البطن	جري 6.5 كم ايقاع سهل، 35 د تمارين تقوية + (15-20) د تمارين لتقوية البطن	جري 6.5 كم ايقاع سهل، 35 د تمارين تقوية + (5-10) د تمارين لتقوية البطن	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
راحة 	الاحماء 10 د هرولة، جري 9.5 كم ايقاع سهل، الإطالة	الاحماء 10 د هرولة، جري 11 كم ايقاع سهل، الإطالة	الاحماء 10 د هرولة، جري 11 كم ايقاع سهل، الإطالة	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 6.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، مع 30 ث راحة (400x12م) بين التكرارات، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، مع 2:30 د راحة (1.5x3 كم) بين التكرارات، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، مع 45 ث راحة (400x8م) بين التكرارات، التهدئة 1.5 كم هرولة	الثلاثاء
جري 5 كم ايقاع سهل + الإطالة	30 د تمارين تقوية	30 د تمارين تقوية	30 د تمارين تقوية	الأربعاء
راحة 	الاحماء 1.5 كم هرولة، 6 كم فارتك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، 5 كم فارتك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 1.5 كم هرولة، 6.5 كم فارتك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الخميس
5 كم	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
راحة 	جري 6.5 كم ايقاع سهل، 35 د تمارين تقوية + (20-15) د تمارين لتقوية البطن	جري 6.5 كم ايقاع سهل، 35 د تمارين تقوية + (20-15) د تمارين لتقوية البطن	جري 10 كم ايقاع سهل، 35 د تمارين تقوية + (20-15) د تمارين لتقوية البطن	السبت