

4	3	2	1	الأسبوع
هرولة 1.5 كم، سباق 10 كم او 8 كم، هرولة 1.5 كم. الهدف انهاء السباق تحت 50د في 10 كم او تحت 40د في 8 كم	جري 90د ايقاع سهل	جري 80د ايقاع سهل	جري 70د ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	هرولة 1.5 كم، جري 2.5X2 كم (او 13د) ايقاع تيمبو، مع هرولة 400م (3د) راحة بين التكرارات، هرولة 1.5 كم	راحة 	الاثنين
هرولة 1.5:8 كم، جري 800x4م ايقاع تيمبو، مع هرولة 200م (2د) راحة بين التكرارات، هرولة 1.5 كم	هرولة 1.5:8 كم، جري 800x4م ايقاع تيمبو، مع هرولة 200م (2د) راحة بين التكرارات، هرولة 1.5 كم	جري 50د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	الثلاثاء
جري 70د ايقاع سهل	جري 60د ايقاع سهل	راحة 	جري 40د ايقاع سهل	الاربعاء
هرولة 1.5 كم، جري 35د ايقاع ماراثون، هرولة 1.5 كم	هرولة 1.5 كم، جري 30د ايقاع ماراثون، هرولة 1.5 كم	هرولة 1.5 كم، جري 25د ايقاع ماراثون، هرولة 1.5 كم	هرولة 1.5 كم، جري 20د ايقاع ماراثون، هرولة 1.5 كم	الخميس
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
جري نصف ماراثون	جري 2:30 س ايقاع سهل	جري 2:10 س ايقاع سهل	جري 1:50 س ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
8:1.5 كم هرولة و فتحات، جري 200x10م في ايقاع 1.5 كم، مع هرولة 200م (او 1د) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	هرولة 8:1.5 كم و فتحات، جري 400x8م في ايقاع 5 كم، مع هرولة 200م (او 1:30د) راحة بين التكرارات، هرولة 1.5 كم	هرولة 9.5:1.5 كم و فتحات، 90x8 ث جري مرتفات، مع الهرولة لاسفل المرتفع، 1.5 كم هرولة اخر التمرين	هرولة 1.5 كم، جري 6.5 كم (او 40د) فارتلك، هرولة 1.5 كم	الثلاثاء
جري 1:10 س ايقاع سهل	جري 1:10 س ايقاع سهل	جري 60د ايقاع سهل	جري 50د ايقاع سهل	الاربعاء
1.5 كم هرولة، 25د ايقاع تيمبو، 1.5 كم هرولة	جري 60د ايقاع سهل	هرولة 1.5 كم، جري 20د ايقاع تيمبو، هرولة 1.5 كم	جري 50د ايقاع سهل	الخميس
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
جري 3:30 س ايقاع سهل	جري 3:10 س ايقاع سهل	جري نصف ماراثون. الهدف تحت 1:50س	جري 2:50 س ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
11:1.5 كم هرولة وفتحات، جري 1.5x4 كم ايقاع ماراثون مع هرولة 200م (او 90ث) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	1.5 كم هرولة، 8 كم (او 50د) فارتلك، 1.5 كم هرولة	1.5: 11 كم هرولة، جري 1.5x3 كم ايقاع تيمبو، مع هرولة 400م (او 3د) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	1.5: 9.5 كم هرولة و فتحات، جري 2x8د جري مرتفعات، مع الهرولة اسفل المرتفع، 1.5 كم هرولة في نهاية التمرين	الثلاثاء
جري 60د ايقاع سهل	جري 60د ايقاع سهل	جري 1:20س ايقاع سهل	جري 1:10س ايقاع سهل	الاربعاء
1.5 كم هرولة، 35د ايقاع تيمبو، 1.5 كم هرولة	جري 80د ايقاع سهل	1.5 كم هرولة، جري 30د ايقاع تيمبو، 1.5 كم هرولة	جري 80د ايقاع سهل	الخميس
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	السبت

16	15	14	13	الأسبوع
راحة 	جري 2س ايقاع سهل	جري 3س ايقاع سهل	جري 3س ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
1.5:7 كم هرولة، جري 2.5x2 كم ايقاع تيمبو، مع هرولة 200م (او 2د) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	1.5:8 كم هرولة، جري 10x400م في ايقاع 5كم، مع هرولة 200م (او 2د) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	1.5:8 كم هرولة، جري 6x800م ايقاع تيمبو، مع هرولة 200م (او 2د) راحة بين التكرارات، 1.5 كم هرولة	1.5:9.5 كم هرولة و 10x90 ث جري مرتفعات مع الهرولة اسفل المرتفع، هرولة 1.5 كم في نهاية التمرين	الثلاثاء
جري 30د ايقاع سهل	جري 50د ايقاع سهل	جري 60د ايقاع سهل	جري 60د ايقاع سهل	الاربعاء
راحة 	جري 70د ايقاع سهل	1.5 كم هرولة، جري 25د ايقاع تيمبو، 1.5 كم هرولة	1.5 كم هرولة، جري 40د ايقاع تيمبو، 1.5 كم هرولة	الخميس
الماراثون	راحة 	راحة 	راحة 	الجمعة
راحة 	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	جري 30د ايقاع سهل	السبت