

4	3	2	1	الأسبوع
جري 16 كم ايقاع سهل	جري 14.5 كم ايقاع سهل	جري 13 كم ايقاع سهل	جري 11 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 8 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 5 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأربعاء
الاحماء 2.5 كم هرولة، 20 د فارتلك، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم، 2x4 جري مرتفات، 2x4 الهرولة لاسفل المرتفع، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	الخميس
جري 12.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، 9.5 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	تمارين تقوية	تمارين تقوية	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
جري 19 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم، جري 10 كم، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 18 كم ايقاع سهل	جري 13 كم ايقاع سهل	الأحد
جري 30 كم ايقاع سهل	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
راحة 	جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 9.5 كم ايقاع سهل	جري 9.5 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاربعاء
الاحماء 1.5 كم، 40د فارتلك، التهدئة 1.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم، جري 40د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم، 30د فارتلك، التهدئة 2.5 كم هرولة	راحة 	الخميس
40د تمارين تقوية	40د تمارين تقوية	40د تمارين تقوية	الاحماء 2.5 كم هرولة، 30د ايقاع نصف ماراثون، التهدئة 2.5 كم هرولة	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
راحة 	جري 11 كم ايقاع سهل	جري 19 كم ايقاع سهل	جري 16 كم ايقاع سهل	الأحد
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الاثنين
جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 6.5 كم ايقاع سهل	جري 8 كم ايقاع سهل	الثلاثاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الأربعاء
جري 5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، 9.5 كم فارتلك، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، 8 كم فارتلك، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم، 4x6 د جري مرتفات ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الخميس
نصف الماراثون	40 د تمارين تقوية	40 د تمارين تقوية	40 د تمارين تقوية	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت