

سباق طويق  
الجبلي  
TUWAIQ  
TRAIL RACE

# 10 كم الجدول التدريبي



الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	راحة	جري 2.5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 2.5 كم	راحة	جري 3 كم	25-30 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثاني	راحة	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 3 كم	راحة	جري 4 كم	25-30 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثالث	راحة	جري 4 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 3 كم	راحة	جري 6 كم	30-35 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع الرابع	راحة	جري 4 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 3 كم	راحة	جري 6 كم	35 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع الخامس	راحة	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 4 كم	راحة	جري 6.5 كم	30-40 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع السادس	راحة	جري 5 كم	تمارين مختلفة	جري 4 كم	راحة	جري 7 كم	30-40 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع السابع	راحة	جري 6 كم	تمارين مختلفة	جري 5 كم	راحة	جري 8 كم	40 دقيقة جري أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثامن	راحة	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 3 كم	راحة	راحة	سباق طويق الجبلي