

سباق طويق
الجبلي
TUWAIQ
TRAIL RACE

20 كم الجدول التدريبي

UTMB® INDEX

20K M

iTRA
MEMBER



الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 6 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثاني	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثالث	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 6 كم	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الرابع	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الخامس	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم في مرتفع	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 11 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع السادس	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم (آخر 6 كم بإيقاع السباق)	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع السابع	جري 6 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم في مرتفع	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 10 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثامن	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 11 كم (آخر 6 كم بإيقاع السباق)	راحة أو تمارين مختلفة	راحة أو تمارين مختلفة	جري 13 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع التاسع	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 11 كم في مرتفع	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 16 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع العاشر	جري 5 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 11 كم (آخر 8 كم بإيقاع السباق)	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 16 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الحادي عشر	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 11 كم (آخر 6 كم بإيقاع السباق)	جري 8 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 15 كم	راحة أو تمارين مختلفة
الأسبوع الثاني عشر	جري 3 كم	راحة أو تمارين مختلفة	جري 8 كم (آخر 5 كم بإيقاع السباق)	جري خفيف 30 دقيقة	راحة	راحة	سباق طويق الجبلي