

4	3	2	1	الأسبوع
جري 19 كم ايقاع سهل	جري 21 كم ايقاع سهل	جري 40د ايقاع سهل، جري 10x2د ايقاع تيمبو، هرولة 10د ايقاع سهل	جري 21 كم ايقاع سهل	الأحد
جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 8 كم ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 5x3د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 8 كم ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 5x4د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
تمارين تقوية	تمارين تقوية	تمارين تقوية	تمارين تقوية	الاربعاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الخميس
جري 13 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 10 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 12.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 10 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الجمعة
راحة 	راحة 	جري 30د ايقاع سهل	راحة 	السبت

8	7	6	5	الأسبوع
نصف الماراثون	جري 29 كم ايقاع سهل	جري 27 كم ايقاع سهل	جري 25.5 كم ايقاع سهل	الأحد
جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 6x5 د ايقاع متوسط مع الراحة 2 بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 9.5 كم ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 45 د ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 4x6 د ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
تمارين تقوية	تمارين تقوية	تمارين تقوية	تمارين تقوية	الاربعاء
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	الخميس
جري 5.5 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 13 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 12 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 11 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت

12	11	10	9	الأسبوع
راحة 	جري 19 كم ايقاع سهل	جري 24 كم ايقاع سهل	جري 32 كم ايقاع سهل	الأحد
جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	جري 9 كم ايقاع سهل	الاثنين
الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 7 كم (4x1 كم) مع الراحة 2 بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 9 كم ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 16 كم ايقاع سهل، التهدئة 2.5 كم هرولة	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 12 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	الثلاثاء
راحة 	تمارين تقوية	تمارين تقوية	تمارين تقوية	الاربعاء
جري 2.5 كم ايقاع سهل	جري 11 كم ايقاع سهل	راحة 	راحة 	الخميس
الماراثون	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 13 كم ايقاع تيمبو، التهدئة 2.5 كم هرولة	جري 16 كم ايقاع سهل	الاحماء 2.5 كم هرولة، جري 4x8 د ايقاع تيمبو مع الراحة 2 بين التكرارات، التهدئة 2.5 كم هرولة	الجمعة
راحة 	راحة 	راحة 	راحة 	السبت