

سباق طويق
الجبلي
TUWAIQ
TRAIL RACE

50 كم الجدول التدريبي

UTMB® INDEX

50K M

iTRA
MEMBER



الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	55د جري في مرتفع	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 29 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع الثاني	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 7X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 19 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع الثالث	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	60د جري في مرتفع	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 24 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع الرابع	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 8X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 26 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع الخامس	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	65د جري في مرتفع	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 26 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع السادس	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 9X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 38 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع السابع	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	70د جري في مرتفع	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 26 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع الثامن	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 10X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	ركضة طويلة 42 كم	د جهد متوسط 60
الأسبوع التاسع	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	70د جري في مرتفع	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	جري 20 كم بإيقاع السباق	د جهد متوسط 60
الأسبوع العاشر	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 8X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	جري خفيف 30 د	جري 10 كم بإيقاع السباق
الأسبوع الحادي عشر	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف + تمرين للبطن	طلعات 600م 5X	90-75 خفيف + تمرين للبطن	راحة أو تمارين مختلفة	جري 5 كم بإيقاع السباق	جري لمدة ساعة
الأسبوع الثاني عشر	راحة أو تمارين مختلفة	45-60 خفيف	60 دقيقة جري خفيف	راحة	راحة	جري خفيف 30 د	سباق طويق الجبلي