

# الدليل التدريبي لسباق ال ١٠ كم

OMAN  
BROADBAND  
العمانية للنطاق العريض



# الدليل التدريبي لسباق ال ١٠ كم

						الأسبوع الأول
يوم ٧	يوم ٦	يوم ٥	يوم ٤	يوم ٣	يوم ٢	يوم ١
• تمارين التمدد قبل التمارين • الركض ١٠ كم • تمارين التمدد بعد التمارين	• تمارين التمدد قبل التمارين • الركض ل ١٥ دقيقة + المشي ل ٥ دقائق	• راحة	• تمارين التمدد قبل التدريب • الركض ل ٥ السهل ل ٥ دقائق + المشي السريع ل ٥ دقائق ل ٦ مرات	• التمارين الأساسية	• تمارين التمدد قبل التدريب • المشي / الركض ل ٤٠ دقيقة • التمدد بعد التدريب	• راحة

						الأسبوع الثاني
يوم ٧	يوم ٦	يوم ٥	يوم ٤	يوم ٣	يوم ٢	يوم ١
• تمارين التمدد قبل التدريب • الركض ١٠ كم • تمارين التمدد بعد التدريب	• تمارين التمدد قبل التدريب • الركض ل ١٠ دقيقة + المشي ل ٥ دقائق	• راحة	• تمارين التمدد قبل التدريب • الركض ل ٥ السهل ل ٥ دقائق + المشي السريع ل ٨ دقائق ل ١ مرات + الركض السهل ل ٥ دقائق	• التمارين الأساسية	• تمارين التمدد قبل التدريب • المشي / الركض ل ٣٠ دقيقة • تمارين التمدد بعد التدريب	• راحة

## تمارين التمدد قبل التدريب

فيديو يوضح تمارين التمدد التي تؤهل المفاصل و الاربطة و الاوتار و العضلات قبل التدريب

<https://www.youtube.com/watch?v=sfF4f-QGRn8>

## تمارين التمدد بعد التدريب

فيديو يوضح تمارين لتريحة المفاصل و الاربطة و الاوتار و خصيصاً العضلات بعد التدريب

<https://www.youtube.com/watch?v=5oj9-4ZQes4>