

الدليل التدريبي لسباق ال ٦ كم

oman
BROADBAND
العمانية للنطاق العريض



الدليل التدريبي لسباق ال ٦ كم

						النسبوع الأول
يوم ٧	يوم ٦	يوم ٥	يوم ٤	يوم ٣	يوم ٢	يوم ١
• تمارين التمدد قبل التمارين • الركض ٦ 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 الاساسية	• تمارين التمدد قبل التدريب • المشي / • الركض ل ٤٠ دقيقة • تمارين التمدد بعد التدريب	• راحة

						النسبوع الثاني
يوم ٧	يوم ٦	يوم ٥	يوم ٤	يوم ٣	يوم ٢	يوم ١
• تمارين التمدد قبل التدريب • الركض ٦ 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 دقائق + • المشي السريع ل ١٠ دقائق ل ٨ مرات + • الركض السهل ل ٥ دقائق	• التمارين الاساسية	• 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 لترخية المفاصل و الاربطة و الاوتار و خصيصاً العضلات بعد التدريب

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