

OOREDOO TRAINING PLAN 5KM BEGINNER LEVEL



DOHA
MARATHON
BY ooredoo



Training Plan

This 16-week 5km training plan is for runners new to this distance or those with limited running experience. The programme will help you gradually build up your distance, so you feel comfortable and confident on race day.

The plan is structured to help you improve safely and progressively. You will run three times a week, and we recommend incorporating strength workouts alongside flexibility and mobility sessions when possible.

Before starting, ensure you are in good health. Seek medical advice if you have any ongoing injuries or other medical conditions.

Nutrition and Hydration Advice

To get the best out of your training, focus on nutrition that supports your physical efforts. A healthy, balanced diet will keep you energised for runs and speed up recovery.

Carbohydrates are essential before, during and after your runs, especially for longer sessions. Protein supports muscle recovery and growth. Hydration through water and electrolytes is crucial, particularly in hot weather. A well-balanced electrolyte drink will replace salt, magnesium and other minerals lost during training.

Recovery Advice

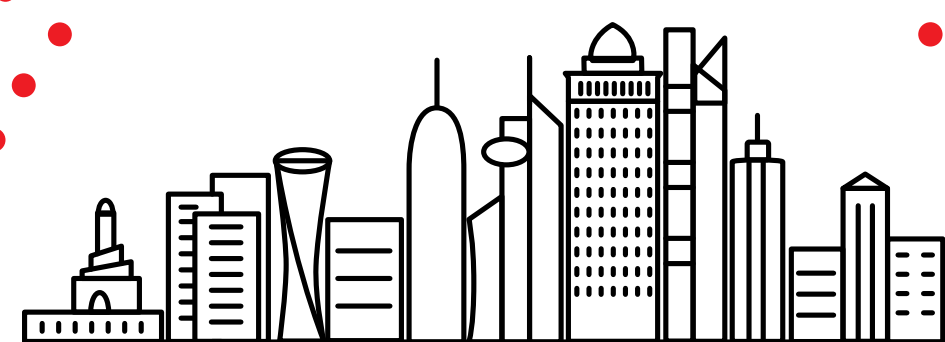
When you embark on a structured training journey there will be a lot of strain on the body as you can imagine. It is therefore important to listen to your body when you start to push up the volume and intensity. Recovery is a very important part of the training program to ensure that you will see the progress of all the hard work but to also avoid the dreaded injuries you may face if there is not enough rest. We can enhance recovery by ensuring the right nutrition, by including use of ice-baths, massage and by doing some stretching/flexibility. It is also important that your easy runs are easy so that the right balance is found in your training.

Always make sure you seek the right medical advice if you experience any pain.

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo



TYPES OF TRAINING SESSIONS

Easy Runs

Easy runs should be done at Zone 2 heart rate, around 60% of your maximum effort. The aim is to recover while gently building endurance and strength.

Tempo Runs

Tempo runs are faster-paced sessions at Zone 3-4 heart rate, around 70-80% of your maximum effort.

Intervals

Most intervals will be done at Zone 3-4 depending on the distance and volume. This would reflect 70-80% of your maximum effort. Interval training improves speed, endurance, stamina, and muscular strength. It also helps prevent injuries.

Hills

Hill training improves running technique while also building strength, endurance, and stamina.

Long Runs

Long runs improve cardiovascular endurance, running economy and strengthen muscles, tendons and ligaments. Distance is built up progressively to allow proper adaptation and avoid injury. Complement these with strength and conditioning work, as well as stretching and mobility exercises.

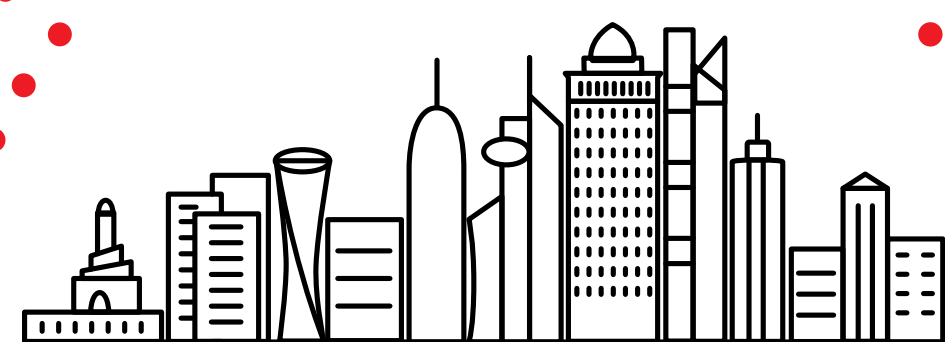
Strength & Conditioning

Include basic strength and conditioning work alongside your running. This strengthens muscles, ligaments and tendons, helping your body cope with increased training load and preventing injuries. Heavy weight training is not necessary, focus on core stability and leg strength exercises.

اختار
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

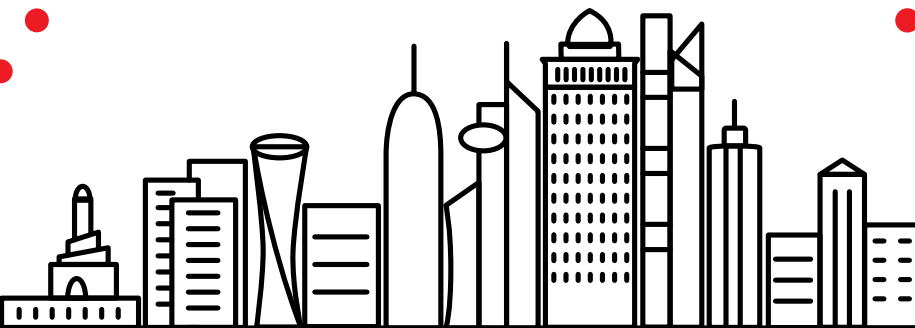


5KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	1	2	3	4
SUN	 Run/Walk • 5 min walk • 5x2 min run/2 min walk • 5 min walk	 Run/Walk • 10 min walk • 3x 5 min run/3 min walk • 10 min walk	 Run/Walk • 10 min walk • 2x8 min run/2 min walk • 10 min walk	 Run/Walk • 10 min easy run • 3x8 min run/2 min walk • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Run/Walk • 5 min Walk • 4x3 min run/3 min walk • 5 min Walk	 Run/Walk • 10 min walk • 5x3 min run/2 min walk • 10 min walk	 Run/Walk • 10 min walk • 3x8 min/2 min walk • 10 min walk	 Run/Walk • 10 min walk • 2x10 min run/2 min walk • 10 min walk
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run/Walk • 5 min walk • 3x4 min run/3 min walk • 5 min walk	 Long Run/Walk • 10 min walk • 3x7 min run/2 min walk	 Long Run/Walk • 10 min walk • 2x10 min run/2 min walk • 10 min walk	 Long Run/Walk • 10 min walk • 4x8 min run/2 min walk • 10 min walk
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.

اختبر
سباقك
RUN YOUR
OWN RACE
16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

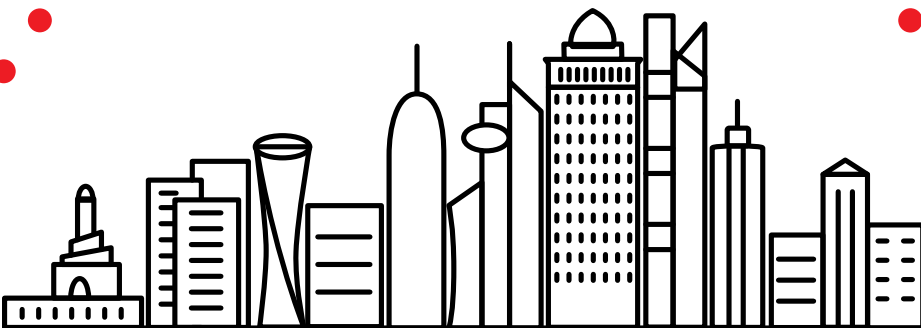


5KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	5	6	7	8
SUN	 Run/Walk • 5 min easy run • 3x9 min run/ 2 min walk • 5 min easy run	 Run/Walk • 5 min easy run • 3x10 min run, 1 min walk • 5 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 10x1 min tempo with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x2 min tempo run with 200m walk recovery • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Hill • 5 min easy run • 10x100m tempo run on moderate slope, recovery downhill jog/walk • 5 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 10x30 sec tempo on moderate slope, recovery downhill jog/walk • 10 min easy run	 Hill • 10 min easy run • 8x200m tempo on moderate slope, recovery downhill jog/walk • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x3min tempo run • 3 min easy jog recovery • 10 min easy run
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths, etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
FRI	 Long Run/Walk • 5 min easy run • 2x12 min run/ 2 min walk • 5 min easy run	 Long Run/Walk • 5 min easy run • 2x15 min run, 2 min walk	 Long Run 25min Your first continuous 25 min run!	 Long Run 25 min
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.

اختار
سباقك
RUN YOUR
OWN RACE
16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

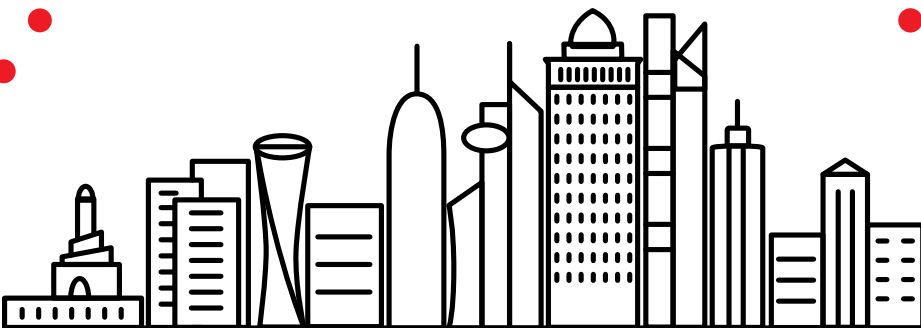


5KM TRAINING PLAN

BEGINNER LEVEL

WEEK	9	10	11	12
SUN	 Intervals • 10 min easy run • 5x400m tempo run with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x300m tempo run with 1 min walk recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 15x1 min tempo run with 1 min easy jog recovery • 10 min easy run	 Intervals • 10 min easy run • 6x500m with 2 min walk recovery • 10 min easy run
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 Tempo Run • 10 min easy run • 2x10 min tempo run, 3 min easy jog/ walk recovery • 10 min easy run	 25 min Easy Run	 Tempo Run • 10 min easy run • 4x5 min tempo run with 2 min easy recovery jog • 10 min easy run	 Tempo Run • 10 min easy run • 10 min tempo run • 10 min easy run
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
THU	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day
FRI	 Long Run 30 min	 Long Run 35 min	 Long Run 35 min	 Race Day or 5km! Participate in any local race with aim to cover 5km!
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.

اختبر
سباقك
RUN YOUR
OWN RACE
16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo



5KM TRAINING PLAN BEGINNER LEVEL

WEEK	13	14	15	16
SUN	 25 min Easy Run	 Intervals • 10 min easy run • 8x400m at race pace, 200m slow jog/walk recovery • 10 min easy run	 30 min Easy Run Tapering week starting! Focus on nutrition and hydrate well and allow recovery	 20 min Easy Run Important to take it easy this week and fuel & hydrate well!
MON	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.
TUE	 30 min Easy Run	 25 min Easy Run	 Tempo Run • 10 min easy run • 3x8 min tempo run, 2 min easy jog • 10 min easy run	 Rest Day Reflect on all the training done and be proud!
WED	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 Rest Day Stretching, massage, ice baths etc.	 20 min Easy Run Ooredoo Race Village: collect & enjoy the atmosphere
THU	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day	 Rest or 2km Easy Run Make sure you rest well today, prepare kit and fuel well.
FRI	 Long Run 5km	 Long Run 45 min	 Long Run 40 min	 RACE DAY! Stick to your race plan & enjoy the moment!
SAT	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Strength & Conditioning Important for injury prevention.	 Rest Day Flexibility, stretching and recovery focused day	

اختار
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

new balance

خطة تدريب لـ ماراثون الدوحة من أريد سباق 5 كم المستوى المبتدئ

خطة التدريب

تمتدّ خطة تدريب مسافة 5 كم هذه على مدى 16 أسبوعًا، وهي مخصصة للعدّائين الجدد في هذه المسافة، وربما لم يمارسوا الجري بانتظام من قبل. من خلال هذا البرنامج، سنساعدك على زيادة المسافة تدريجيًا حتى تشعر بالراحة والثقة عند خوض سباق لمسافة 5 كم.

تم إعداد هذه الخطة بعناية لضمان أن تتمكن من التطور والتقدم بطريقة آمنة ومنظمة. يتطلب البرنامج الركض ثلاث مرات أسبوعيًا، مع توصية بدمج تمارين القوة بالإضافة إلى جلسات المرونة والحركة متى ما كان ذلك ممكنًا.

قبل البدء في زيادة كثافة وشدة التمارين، من المهم التأكد من أنك بصحة جيدة، واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر، خاصة في حال وجود أي إصابة أو مشكلة صحية قائمة.

نصائح التغذية والترطيب

لتحقيق أفضل النتائج من تدريبك، عليك الانتباه إلى نوعية الطعام الذي تتناوله لدعم مجهودك البدني. إن الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن سيمنحك طاقة أكبر أثناء الجري ويساعد في تحسين عملية التعافي.

من المهم تناول كميات كافية من الكربوهيدرات قبل الجري وأثناءه وبعده، خصوصًا خلال الجلسات الطويلة. كما يُعدّ البروتين عنصرًا أساسيًا لدعم تعافي العضلات وبناءها.

أما الترطيب فهو بالغ الأهمية، خاصة في الأجواء الحارة، سواء من خلال الماء أو المشروبات الغنية بالإلكتروليت، فالمشروبات المتوازنة تساعد في تعويض الأملاح والمغنيسيوم والعناصر الأساسية الأخرى التي يفقدها الجسم أثناء التدريب.

نصائح التعافي

عند بدء رحلة التدريب على الماراثون، سيتعرض جسدك لضغط كبير كما هو متوقع، لذلك من المهم أن تصغي إلى جسدك عند زيادة كثافة أو شدة التمارين.

يُعدّ التعافي جزءًا أساسيًا من البرنامج التدريبي، فهو يتيح لك ملاحظة التقدم الذي حققته نتيجة الجهد المبذول، ويمنع الإصابات التي قد تنتج عن نقص الراحة.

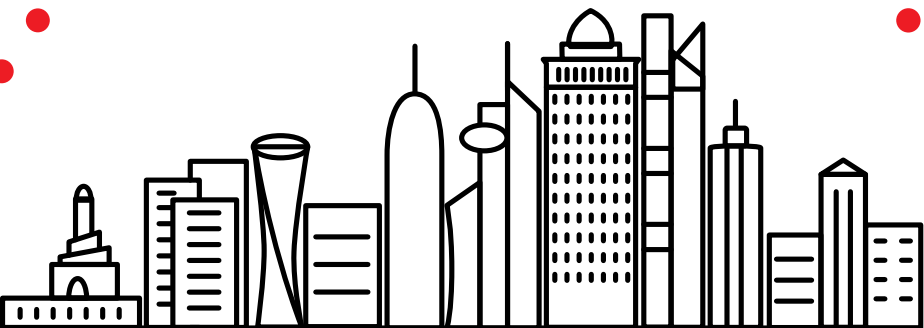
يمكن تعزيز التعافي من خلال التغذية السليمة، والحمامات الباردة، والتدليك، وتمرينات الاستطالة والمرونة، ومن الضروري أيضًا أن تكون جلسات الجري الخفيف فعلًا خفيفة للحفاظ على التوازن الصحيح في التدريب.

وأخيرًا، احرص دائمًا على استشارة الطبيب المختص إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج أثناء التدريب.

اختر سباقك

RUN YOUR OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo



أنواع جلسات التدريب

الجري الخفيف

يكون الجري الخفيف ضمن المنطقة الثانية من معدل ضربات القلب (Zone 2)، أي بجهد منخفض لا يتجاوز 60% من أقصى قدرة لديك. يهدف هذا النوع من الجري إلى تمكين الجسم من التعافي مع بناء القدرة على التحمل والقوة بشكل تدريجي ولطيف.

الجري الإيقاعي

تتم ممارسة هذا النوع من الجري بوتيرة أسرع؛ إذ يجب أن تكون في المنطقة الثالثة إلى الرابعة من معدل ضربات القلب (Zone 3-4)، أي بنسبة جهد تتراوح بين 70% و80% من الحد الأقصى لقدرتك.

الجري على فترات متقطعة (الجري المتقطع)

تتم ممارسة أغلب تمارين الجري على فترات متقطعة في المنطقة الثالثة إلى الرابعة (Zone 3-4) تبعًا للمسافة والكثافة التدريبية، أي بنسبة جهد تتراوح بين 70% و80% من أقصى قدرة. يهدف التدريب على فترات إلى زيادة سرعة التحمل، والقدرة البدنية، والقوة العضلية، كما يساهم في الحد من خطر الإصابات.

تمارين الجري على المرتفعات

تهدف تمارين الجري على المرتفعات إلى تحسين تقنية الجري، إلى جانب تعزيز القوة، والقدرة على التحمل، واللياقة العامة.

الجري الطويل

يركّز هذا النوع من الجري على تحسين قدرة القلب والأوعية الدموية، وكفاءة الجري، وتقوية العضلات والأوتار والأربطة. تتم زيادة المسافات تدريجيًا وبشكل مدروس للسماح للجسم بالتكيف بشكل سليم. يساعد هذا التدرّج في تجنب الإصابات، كما يُستحسن دمج تمارين القوة، والتهيئة البدنية، والمرونة ضمن البرنامج التدريبي.

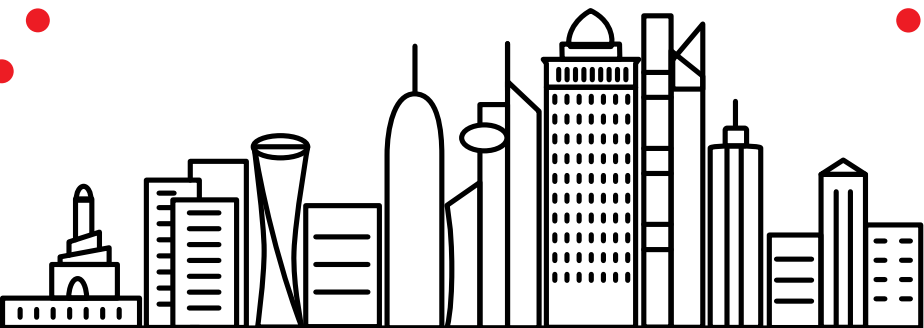
تمارين القوة والتهيئة البدنية

من الضروري إدراج تمارين القوة والتهيئة البدنية الأساسية إلى جانب برنامج الجري، فهي تساعد الجسم على بناء القوة المناسبة في العضلات والأوتار والأربطة، ما يمكّنك من تحمّل الزيادة في كثافة وشدة التمارين. كما تُساهم في الوقاية من الإصابات. لا حاجة لاستخدام أوزان ثقيلة، ولكن يُنصح بممارسة تمارين تثبيت الجذع وتقوية الساقين بانتظام.

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

new balance

خطة تدريب للماراثون - سباق 5 كم المستوى المبتدئ

الأسبوع	1	2	3	4
الأحد	جري/مشي • 5 دقائق مشي • 5×دقيقتان ركض • 5 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق مشي • 5×3دقائق ركض/3 • 10 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق مشي • 8×2دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق ركض خفيف • 8×3دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الثلاثاء	جري/مشي • 5 دقائق مشي • 4×3دقائق ركض/3 • 5 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق مشي • 5×3دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق مشي • 8×3دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي	جري/مشي • 10 دقائق مشي • 10×2دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي
الأربعاء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	جري/مشي طويل • 5 دقائق مشي • 3×4دقائق ركض/3 • 5 دقائق مشي	جري/مشي طويل • 10 دقائق مشي • 3×7دقائق ركض / دقيقتان مشي	جري/مشي طويل • 10 دقائق مشي • 2×10دقائق ركض / دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي	جري/مشي طويل • 10 دقائق مشي • 4×8دقائق ركض/دقيقتان مشي • 10 دقائق مشي
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026





DOHA
MARATHON
BY ooredoo

new balance

خطة تدريب للماراثون - سباق 5 كم المستوى المبتدئ

الأسبوع	5	6	7	8
الأحد	جري/مشي • 5 دقائق ركض خفيف • 3×9 دقائق ركض/دقيقتان مشي • 5 دقائق ركض خفيف	جري/مشي • 5 دقائق ركض خفيف • 3×10 دقائق ركض/دقيقة واحدة مشي • 5 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 10×دقيقة واحدة بوتيرة إيقاعية مع دقيقة واحدة مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 6×دقيقتين ركض بوتيرة إيقاعية مع 200 م مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف
الاثنين	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الثلاثاء	تمارين الجري على المرتفعات • 5 دقائق ركض خفيف • 10×100 م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة أو مشي نزولاً للتعافي • 5 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 10×30 ثانية بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة أو مشي نزولاً للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	تمارين الجري على المرتفعات • 10 دقائق ركض خفيف • 8×200 م بوتيرة إيقاعية على منحدر معتدل، مع هرولة أو مشي نزولاً للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 3×3 دقائق ركض بوتيرة إيقاعية • 3 دقائق هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف
الأربعاء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الخميس	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها
الجمعة	جري/مشي طويل • 5 دقائق ركض خفيف • 2×12 دقيقة ركض/دقيقتان مشي • 5 دقائق ركض خفيف	جري/مشي طويل • 5 دقائق ركض خفيف • 2×15 دقيقة ركض/دقيقتان مشي	جري طويل • 25 دقيقة أول جري متواصل لك لمدة 25 دقيقة!	جري طويل • 25 دقيقة
السبت	تمارين القوة والتهيئة البدنية مهمة للوقاية من الإصابات.	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية	تمارين القوة والتهيئة البدنية

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

new balance

خطة تدريب للماراثون - سباق 5 كم المستوى المبتدئ

12	11	10	9	الأسبوع
تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 6×500م مع دقيقتين مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 15×دقيقة واحدة جري بوتيرة إيقاعية مع دقيقة هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 6×300م بوتيرة إيقاعية مع دقيقة مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	تمارين جري متقطع 10 دقائق ركض خفيف 5×400م بوتيرة إيقاعية مع دقيقة مشي للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 10 دقائق ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 4×5 دقائق بوتيرة إيقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	25 دقيقة جري خفيف	ركض بوتيرة إيقاعية 10 دقائق ركض خفيف 2×10 دقائق جري بوتيرة إيقاعية مع 3 دقائق هرولة أو مشي خفيف للتعافي 10 دقائق ركض خفيف	الثلاثاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الأربعاء
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق أو سباق 5 كم! شارك في أي سباق محلي وليكن هدفك إكمال مسافة 5 كم!	35 دقيقة جري طويل	35 دقيقة جري طويل	30 دقيقة جري طويل	الجمعة
تمارين القوة والتهنية البدنية	تمارين القوة والتهنية البدنية	تمارين القوة والتهنية البدنية	تمارين القوة والتهنية البدنية	السبت

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026



DOHA
MARATHON
BY ooredoo

new balance

خطة تدريب للماراثون - سباق 5 كم المستوى المبتدئ

16	15	14	13	الأسبوع
20 دقيقة جري خفيف • من المهم أن تُريح جسمك هذا الأسبوع، وأن تعتني بتغذيتك وترطيب جسمك جيدًا.	30 دقيقة جري خفيف • بداية أسبوع التخفيف التدريجي • ركّز على التغذية الجيدة، واشرب كميات كافية من الماء، وامنح جسمك الوقت الكافي للتعافي.	تمارين جري متقطع • 10 دقائق ركض خفيف • 400×8م بوتيرة السباق مع 200 م هرولة بطيئة أو مشي للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	25 دقيقة جري خفيف	الأحد
يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الاثنين
يوم راحة تأمل في كل ما أنجزته من تدريب، وكن فخورًا بما حققته!	ركض بوتيرة إبقاعية • 10 دقائق ركض خفيف • 3×8دقائق ركض بوتيرة إبقاعية مع دقيقتين هرولة خفيفة للتعافي • 10 دقائق ركض خفيف	25 دقيقة جري خفيف	30 دقيقة جري خفيف	الثلاثاء
20 دقيقة جري خفيف قريبة السباق: استلم حقيبة السباق واستمتع بالأجواء	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الأربعاء
راحة أو 2 كم ركض خفيف احرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة اليوم، جَهِّز مستلزماتك واحرص على التغذية الجيدة	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	يوم راحة تمارين استطالة، تدليك، حقنات ثلج وغيرها	الخميس
يوم السباق! التزم بخطة السباق الخاصة بك واستمتع بكل لحظة!	40 دقيقة جري طويل	45 دقيقة جري طويل	5 كم جري طويل	الجمعة
	يوم راحة مخصص لتمارين الاستطالة، والمرونة، والتعافي.	تمارين القوة والتهئية البدنية	تمارين القوة والتهئية البدنية	السبت

اختر
سباقك

RUN YOUR
OWN RACE

16.01.2026