|  |
| --- |
| **الأسبوع الأول** |
| **اليوم** | **توزيع وقت الحصة** |
| **الأحد** | **10 د | إحماء** | **25 د | مشي متواصل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الأثنين** | **10 د | إحماء** | **25 د | مشي متواصل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الثلاثاء** | **10 د | إحماء** | **25 د | مشي متواصل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الإربعاء** | **15 د | مشي** | **10 د | هرولة ـــــــ 5 د | مشي** | **15 د | تمدد واطالات** |
| **الخميس** | **15 د | مشي** | **10 د | هرولة ـــــــ 5 د | مشي** | **15 د | تمدد واطالات** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **10د | مشي ــــــ 10 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الأسبوع الثاني** |
| **اليوم** | **توزيع وقت الحصة** |
| **الأحد** | **5 د | مشي ــــــ 15 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 10 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الأثنين** | **5 د | مشي ــــــ 15 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 10 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الثلاثاء** | **5 د | مشي ــــــ 15 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 10 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الإربعاء** | **5 د | مشي ــــــ 15 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 10 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الخميس** | **5 د | مشي ــــــ 15 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 10 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **10د | مشي ــــــ 10 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الأسبوع الثالث** |
| **اليوم** | **توزيع وقت الحصة** |
| **الأحد** | **5 د | مشي ــــــ 20 د | هرولة** | **5 د | تمارين مقاومة ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين قوة تحمل** |
| **الأثنين** | **5 د | مشي ــــــ 20 د | هرولة** | **5 د | تمارين مقاومة ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين قوة تحمل** |
| **الثلاثاء** | **5 د | مشي ــــــ 20 د | هرولة** | **5 د | تمارين مقاومة ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين قوة تحمل** |
| **الإربعاء** | **5 د | مشي ــــــ 20 د | هرولة** | **5 د | تمارين مقاومة ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين قوة تحمل** |
| **الخميس** | **5 د | مشي ــــــ 20 د | هرولة** | **5 د | تمارين مقاومة ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين قوة تحمل** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **10د | مشي ــــــ 10 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |
| **الأسبوع الرابع** |
| **اليوم** | **توزيع وقت الحصة** |
| **الأحد** | **5 د | مشي ــــــ 25 د | هرولة** | **5 د | تمارين سرعات وتحمل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الأثنين** | **5 د | مشي ــــــ 25 د | هرولة** | **5 د | تمارين سرعات وتحمل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الثلاثاء** | **5 د | مشي ــــــ 25 د | هرولة** | **5 د | تمارين سرعات وتحمل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الإربعاء** | **5 د | مشي ــــــ 25 د | هرولة** | **5 د | تمارين سرعات وتحمل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الخميس** | **5 د | مشي ــــــ 25 د | هرولة** | **5 د | تمارين سرعات وتحمل** | **10 د | تمدد واطالات** |
| **الجمعة** | **راحة** | **راحة** | **راحة** |
| **السبت** | **10د | مشي ــــــ 10 د | هرولة** | **5 د | مشي ـــــــ 5 د | تمدد** | **10 د | تمارين تقوية ومقاومة** |

**جدول الحصص التدريبية لطلبة الدورات التأهيلية**