خصائص الجهد المستهدف بنظام الاهوائي لا لبني – السرعة-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | القدرة للمبتدئين | القدرة للمحترف | السعة مبتدئين | السعة للمحترف |
| زمن الجهد | الى 6 ثا | الى 8 ثا | 6 الى 12 ثا | 8 الى 20 ثا |
| المسافة | 15 – 50 م | 20- 80 م | 50- 90 م | 60-180 م |
| الشدة | 100 % | | 100% : 98 – 100 % | |
| عدد التكرارت في السلسلة | 2 -3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 5 – 6 |
| زمن الاسترجاع بين كل تمرين | 1 د لكل 10 م من الجري | | 30- 45 ثا لكل 10 م من الجري | |
| عدد السلاسل في الحصة | 3- 4 | 3 - 5 | 2 | 3 |
| الاسترجاع بين السلاسل | ضعف اخر تكرار 2د في 10 م | | | |
| الحجم الكلي | 200- 300 م | 300 -500 م | 400- 500 م | 600- 750م |
| مثال لحصة | \*20م+30م+20م  \*30م+40م+30م  \*40م+50م  مج= 260م | \*30م+40م+40م+30م  \*40م+60م+40م  \*50م+80م+60م  مج = 470 م | \*2\*4\*50م  مج = 400م  \*60م+80م+70م  \*80م+70م+60م  مج = 420 م | \*3\*4\*60م  مج=720م  120م+150م+100م  \*150م+120م+100م  مج= 740م |