**مبادئ بناء تمارين تدريبية في الجري الطويل**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الجهد | نوع التمرين | الشدة | تكرار السلاسل | الاسترجاع | زمن اللازم | مؤشرات الفعالية |
| المداومة العامة | مستمر | اقل من 75% من VMA | من 40الى 45 د كتلة واحدة | بعد الجهد | 40 - 45د على الاقل | نبضات القلب منخفضة سهولة التنفس |
| السعة الهوائية | مستمر | من75%الى 85% من VMA | 30 الى 45 د كتلة واحدة | بعد الجهد | 30 -45د | سهولة الجري  احتمالية المزيد من العمل |
| العتبة اللاهوائية | مستمر مرة واحدة | 85% من VMA | من 7الى 12د  2-3 سلاسل | نفس زمن العمل | 12-30د حسب المستوى | عدم انخفاض الايقاع حتى النهاية |
| القدرة الهوائية | متقطع طويل | من 85%الى 90% من VMA من 90% الى 100% من VMA | 2-4 \*6د  3-5\*5د  4-6\*4د  5-8\*3د  6-10\*2د  8-12\*1،30د  10-15\*1د تقسم من 1-3 سلاسل | نفس زمن العمل  2د بين السلاسل | 10-25د | التحكم في اخر دورة  معدل التنفس عال |
| القدرة الهوائية القصوى | متقطع قصير | من 100% الى 120% من VMA | 12-18\*30/30  12\*15/15 تقسم من 1-3 سلاسل | نفس زمن العمل  3د بين السلاسل | 5-18د | اخر دورة بصعوبة  البحث عن الأكسجين |