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+50ممج= 260م | \*30م+40م+40م+30م\*40م+60م+40م\*50م+80م+60ممج = 470 م | \*2\*4\*50ممج = 400م\*60م+80م+70م\*80م+70م+60ممج = 420 م | \*3\*4\*60ممج=720م 120م+150م+100م\*150م+120م+100ممج= 740م |