**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 \*6د3-5\*5د4-6\*4د5-8\*3د6-10\*2د8-12\*1،30د10-15\*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\*30/3012\*15/15 تقسم من 1-3 سلاسل | نفس زمن العمل 3د بين السلاسل | 5-18د | اخر دورة بصعوبة البحث عن الأكسجين  |