**برنامج تدريب عدائي 200م شباب**

إذا كان لدينا مجموعة شباب ، ونفرض أن زمن ركضهم 200م (23 ثا) فيمكن أن يكون برنامج تدريبهم بالآتي:.

السبت : 4×200م ( 23ثا تمثل 100%) مع 20 دق راحة .

أو 300م ، 200م ، 150م ، 100م ، 60م الراحة ( 20/20/15/10/4 دق).

الأثقال : الجزء الأسفل من الجسم : قرفصاء ، الطعن ، مد الرجل ، كيرل الرجل ، رفع الكولف.

الأحد : نوع التدريب : توقيت شديد ، هوائي

2 مجموعة من 5×200م بـ (28ثا) 2 دق راحة/ 5دق بين المجموعتين.

أو 2 مجموعة 5×150م بـ (21ثا) 2دق راحة /5دق بين المجموعتين.

تهدئه نصف ميل – تمطية (تمطية ثابتة).

الأثنين : نوع التدريب : تحمل قوة ، مدرجات الملعب (لاهوائي لاكتيكي)

6× صعود مدرجات الملعب أو 6× صعود تلال صعبة ثم 6×60م طيران،

60م عدو سريع ، 4 ×100م خطوات واسعة.

الأثقال : الجزء العلوي من الجسم : البنج بريس ، ضغط مائل ، الكلين ، سحب للأسفل، ذات الثلاث رؤوس ، ضغط أكتاف

الثلاثاء : نوع التدريب : سرعة ، لاهوائي لاكتيكي:

بدايات من المكعبات 7×30م مع 4 دق راحة / 4 ×100م بنائية / تهدئة نصف

ميل / تمطية (ثابتة).

الأربعاء : نوع التدريب : توقيت شديد ، دائري هوائي

(تكرار عدو 100م ثم هرولة 100م) 12×100م

الأثقال : الجزء الأسفل من الجسم : القرفصاء ، الطعن، مد الرجل، كيرل الرجل،

رفع الكولفين .

الخميس والجمعة : راحة