



جدول نواة لسنة 2026

25 فبراير
الاربعاء



افطار جماعي
1-التعرف على بعض
2-التعريف عن نواة
3-التعريف على البرنامج التدريبي



جدول نواة إبريل 2026

30 مارس
الاثنين

الركضة الجماعية
١- ركضة قصيرة
٢- ركضة طويلة

6 إبريل
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

13 إبريل
الاثنين

الركضة الجماعية
١- ركضة قصيرة
٢- ركضة طويلة

20 إبريل
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

27 إبريل
الاثنين

سباق تحدي صعدة السخنة
١- انطلاق السباق من مخيم الهجرس في سعال
٢- ورشة اهمية تمارين المقاومة

جدول نواة مايو 2026

4 مايو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

11 مايو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

18 مايو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

25 مايو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة



جدول نواة يونيو 2026

1 يونيو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

8 يونيو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

15 يونيو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

22 يونيو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

29 يونيو
الاثنين

سباق منظر وادي الكبير
١-انطلاقة السباق من مواقع المسار
٢-ورشة الادوات اللازمة للعدائين

جدول نواة يوليو 2026

6 يوليو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

13 يوليو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

20 يوليو
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

27 يوليو
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة



جدول نواة أغسطس 2026

3 أغسطس
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

10 أغسطس
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

17 أغسطس
الاثنين

تمارين تقوية ومرونة الحركة

24 أغسطس
الاثنين

الركضة الجماعية
١-ركضة قصيرة
٢-ركضة طويلة

31 أغسطس
الاثنين

تحدي التحمل
١-في بان استوديو
٢-ورشة اختيار الحذاء المناسب