

គោលការណ៍ណែនាំការហ្វឹកហាត់



12 សប្តាហ៍ទៅរកជ័យជំនះ

2024

ផែនការនៃការហ្វឹកហាត់
ម៉ារ៉ាតុងរបស់អ្នក



www.sweattclub.com

sweat.t.club@gmail.com

សហការជាមួយនឹង Manulife 2024

ដំណើរ
ហ្វឹកហាត់របស់អ្នក
ចាប់ផ្តើមទីនេះ



ស្វែងរកជ័យជំនះ
សម្រាប់ខ្លួនឯងនៅ
Angkor Wat
International
Half Marathon



គោលការណ៍ណែនាំការហ្វឹកហាត់

មាតិកា

ព័ត៌មានទូទៅ
អំពីវគ្គហ្វឹកហាត់

01
/ទំព័រ
01 

ការយល់ដឹងអំពី
ផែនការនៃការហ្វឹកហាត់

02
/ទំព័រ
04 

គន្លឹះសំខាន់ៗ
សម្រាប់ការហ្វឹកហាត់

03
/ទំព័រ
06 

កំណត់ហេតុនៃការ
ហ្វឹកហាត់ និង ការណែនាំ

04
/ទំព័រ
08 

គន្លឹះសម្រាប់
ថ្ងៃរត់ប្រណាំង

05
/ទំព័រ
12 

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
ជាមួយក្រុមរបស់យើង

06
/ទំព័រ
13 

ការណែនាំនៃការហ្វឹកហាត់ ពាក់កណ្តាលម៉ារ៉ាតុង

ដំណើរការនៃការរត់ម៉ារ៉ាតុង



រយៈពេល៖

ប្រមាណជា
១២ សប្តាហ៍

ចំនួននៃការរត់ក្នុងមួយសប្តាហ៍៖
២ ទៅ ៣ គីឡូម៉ែត្រ

ចម្ងាយគោលដៅ៖

១០ ទៅ
២១ គីឡូម៉ែត្រ

ថ្ងៃចុងក្រោយ៖
២៤ វិច្ឆិកា

អំពី

ផែនការនីមួយៗត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយ
បង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការរត់បន្តិចម្តងៗរបស់អ្នក។
ផែនការនេះ មានការរួមបញ្ចូលជាមួយនឹងថ្ងៃ
សម្រាក ពេលវេលានៃការរត់ និងជម្រើសនៃ
ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗទៀតផងដែរ។

សូមស្វាគមន៍មកកាន់កម្មវិធីហ្វឹកហាត់ អង្គរវត្តពាក់កណ្តាលម៉ោងតុន! កម្មវិធីនេះមានរយៈពេល ១២ សប្តាហ៍ និងរៀបចំឡើងសម្រាប់ហ្វឹកហាត់អ្នកដែលទើបតែចាប់ផ្តើមរត់ប្រណាំងលើកដំបូង។ ទោះបីជាអ្នកមានបំណងចង់រត់ប្រណាំងចម្ងាយ ៥គីឡូម៉ែត្រ ១០គីឡូម៉ែត្រ ឬ២១គីឡូម៉ែត្រក្តី វគ្គហ្វឹកហាត់នេះ គឺធ្វើឡើងសម្រាប់អ្នក។ ពួកយើងនឹងជួយពង្រឹងភាពអត់ធ្មត់បង្កើនសមត្ថភាពរបស់អ្នកនិងជូនអ្នកទៅកាន់គោលដៅដោយទំនុកចិត្តតាំងពីដើមរហូតដល់ចប់ការប្រកួត។



ជម្រើសនៃការហ្វឹកហាត់

ផែនការហ្វឹកហាត់ ១០ គីឡូម៉ែត្រ
សម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមកម្រិតដំបូង

ផែនការហ្វឹកហាត់ ១០ គីឡូម៉ែត្រ
សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមកម្រិតមធ្យម

ផែនការហ្វឹកហាត់ ២១ គីឡូម៉ែត្រ
សម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមកម្រិតដំបូង

គោលដៅ

ដោយអនុវត្តតាមគោលការណ៍ដែលបានចែងក្នុងតារាងហ្វឹកហាត់ អ្នកនឹងបញ្ចប់ការរត់ប្រណាំង ១០គីឡូម៉ែត្រ ឬ ២១ គីឡូម៉ែត្ររបស់អ្នកដោយជោគជ័យ។ ត្រូវចងចាំថា សេចក្តីព្យាយាមជាប្រចាំ គឺជាគន្លឹះដែលនាំអ្នកទៅកាន់ខ្សែបញ្ចប់។ តោះ! យើងនាំគ្នាចាប់ផ្តើមជាមួយដំណើរការហ្វឹកហាត់ដ៏រំភើបមួយនេះ!



មុននឹងចាប់ផ្តើម៖ ប្រការដែលគួរយល់ដឹងខ្លះៗ

ស្គាល់ពីកម្រិតរបស់អ្នក

មុននឹងចាប់ផ្តើម វាជារឿងសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងអំពីកម្រិតនៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺណាមួយដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង ឬជំងឺផ្លូវដង្ហើម សូមប្រាកដថាអ្នកយល់ដឹងពីវិធីឬការគ្រប់គ្រងរឿងទាំងនេះក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់របស់អ្នក។ ត្រូវស្តាប់ពីរាងកាយរបស់អ្នក ហើយរត់ក្នុងល្បឿនដែលសាកសមជាមួយនឹងសុខភាព និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកជានិច្ច។

ជឿជាក់ទៅលើដំណើរការ

ផែនការហ្វឹកហាត់នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីអនុវត្តក្នុងរយៈពេល ១២ សប្តាហ៍។ ការព្យាយាមនាំមកនូវភាពជោគជ័យ។ បើអ្នកប្រកាន់ខ្ជាប់ និងខិតខំប្រឹងប្រែងជាមួយផែនការនេះនោះអ្នកនឹងមានភាពរឹងមាំសម្រាប់ការប្រណាំង ១០ គីឡូម៉ែត្រ ឬ ២១គីឡូម៉ែត្រនៅថ្ងៃទី ១ ខែធ្នូខាងមុខនេះ។

កំណត់ត្រាសំខាន់ៗមួយចំនួន

យល់ដឹងអំពីការ ហ្វឹកហាត់របស់អ្នក

ប្រភេទនីមួយៗនៃការរត់:

1.

ការរត់ឆ្ងាយៗ

ការរត់របៀបនេះ គឺជាការរត់កម្រិតទាប មានភាពងាយស្រួល និងមិនត្រូវការកម្លាំងខ្លាំង។ វាជាការរត់ក្នុងល្បឿនមួយដែលមានជាសុខភាពដោយអ្នកមិនបាច់ព្រួយបារម្ភអំពីល្បឿនរត់។ អ្វីដែលផ្តោតសំខាន់ គឺការបង្កើននូវភាពអត់ធ្មត់និងកម្លាំងរបស់អ្នកជាជាងល្បឿនលឿន ឬយឺត។

2.

ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ

សកម្មភាពផ្សេងៗដូចជាជិះកង់ ហែលទឹក ឬការហាត់ប្រាណ ក៏ជួយក្នុងការបង្កើនសមត្ថភាពរបស់អ្នក និងជួយរារាំងការងាររលួយ គ្រិតថ្លោះផ្សេងៗផងដែរ។

3.

ថ្ងៃសម្រាក

ថ្ងៃទាំងនេះ ក៏សំខាន់ដូចទៅនឹងថ្ងៃរត់ដែរ។ ការសម្រាក អនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបានស្តារមកឡើងវិញ និងបង្កើនកម្លាំងរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែខ្លាំងផងដែរ។



អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីតំបន់ ឬ zone សម្រាប់ការហ្វឹកហាត់:

រាល់ការរត់ទាំងអស់ មិនមែនតម្រូវឲ្យមានការប្រើកម្លាំងខ្លាំងៗដូចគ្នានោះទេ។ ជាធម្មតា ចម្ងាយកាន់តែឆ្ងាយ កម្លាំងនៃការរត់កាន់តែទាប។ ការយល់ដឹងអំពីតំបន់ ឬ zone សម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការប្រាប់ឲ្យអ្នករត់ដឹងថា តើកម្រិតនៃកម្លាំងដែលប្រើក្នុងការរត់ប៉ុណ្ណា ដែលសាកសមទៅនឹងប្រភេទនៃការរត់នីមួយៗ។

កម្រិតនៃតំបន់ឬ zone នីមួយៗ គឺត្រូវបានកំណត់ឡើងអាស្រ័យទៅតាមការលោតនៃចង្វាក់បេះដូងក្នុងមួយនាទីរបស់មនុស្ស។ តំបន់ឬ zone ទាំងនេះត្រូវបានដាក់លេខពី ១ ដល់ ៥ ។ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមដោយការរត់ក្នុងល្បឿនដ៏លឿន។ ការរត់បែបនេះ គឺដើម្បីឲ្យអ្នកអាចកត់ត្រាចង្វាក់បេះដូងអតិបរិមាបស់អ្នកបាន ដោយប្រើនាឡិការវ័យឆ្លាត ឬឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងនានា។

បន្ទាប់ពីអាចកំណត់បានចង្វាក់បេះដូងអតិបរិមាបស់អ្នកហើយអ្នកនឹងអាចដឹងពីបរិមាណនៃកម្លាំងរបស់អ្នកថា តំបន់ឬ zone មួយណាត្រូវការកម្លាំងប៉ុន្មានភាគរយដើម្បីឲ្យសមាមាត្រនឹងចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកក៏ដូចជាសមាមាត្រនឹងប្រភេទនៃការរត់របស់អ្នកដូចគ្នា។

- Zone 1: 55-65% HR (កម្ដៅសាច់ដុំ និងរត់តិចៗ)
- Zone 2: 65-75% HR (រត់ក្នុងល្បឿនតិចៗ ដែលអាចឲ្យអ្នកសន្ទនាគ្នាបានក្នុងពេលរត់ហ្វឹកហាត់នោះ)
- Zone 3: 80-85% HR (រត់ក្នុងល្បឿនមធ្យម ដូចទៅនឹងអ្នកកីឡាអូឡាំពិក)
- Zone 4: 85-88% HR (រត់ក្នុងល្បឿនមធ្យម ទៅខ្ពស់ដូចការរត់ឡើងភ្នំ)
- Zone 5: 90% + HR max (រត់ដោយការប្រើប្រាស់ល្បឿន និងកម្លាំងទាំងស្រុង ដូចការរត់ហាត់ប្រាណដោយការអត់ធ្មត់ និងពេញដោយកម្លាំង)

ហេតុអ្វីការគ្រប់គ្រងល្បឿនមានសារៈសំខាន់?

ពេលអ្នករត់ម៉ាក្សតុនដំបូងៗ ល្បឿនមិនសំខាន់ទេ។ គោលដៅរបស់អ្នក គួរតែជាការរត់ក្នុងល្បឿនមួយដែលមានសុវត្ថិភាព ដែលមិនបង្កហានិភ័យណាមួយទៅលើសុខភាពរបស់អ្នក ឬបង្កការងារបួសផ្សេងៗ។

យុទ្ធសាស្ត្រចម្បងសម្រាប់ការរត់ប្រណាំង គឺជាការរៀបចំខ្លួនអ្នកឲ្យបានល្អ ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តដើម្បីបញ្ចប់ការរត់ចម្ងាយ ១០ គីឡូម៉ែត្រ ឬ ២១ គីឡូម៉ែត្រនោះឲ្យទៅដោយរលូន។ អ្នកគួរតែចំណាយថាមពលរបស់អ្នកទៅលើការហ្វឹកហាត់រៀងរាល់សប្តាហ៍ តាមដានលើសមត្ថភាព ក៏ដូចជាសកម្មភាពហ្វឹកហាត់របស់អ្នក ចង្វាក់បេះដូង និងកម្លាំងរបស់អ្នកផ្សេងៗ ជាជាងផ្ដោតសំខាន់ទៅលើតែការទៅដល់ទីចុងបញ្ចប់តែមួយមុខគត់។

ពេលអ្នកអនុវត្តតាមផែនការនេះ អ្នកនឹងដឹងថា តើអ្នកគួររត់ក្នុងល្បឿនប៉ុណ្ណាក្នុងលក្ខខណ្ឌចម្ងាយរយៈពេល និងកម្រិតភាពខ្លាំងដែលខុសៗគ្នា។

គណនាល្បឿនការរត់ ទៅតាមដំណរនេះ

ចុចទីនេះ

កំពុងស្វែងរកវិធីប៉ាន់ប្រមាណពេលវេលាទៅដល់គោលដៅរបស់អ្នកសម្រាប់ការរត់ប្រណាំងបន្ទាប់របស់អ្នកឬ? ប្រើ Strava's Running Pace Calculator ដើម្បីរៀបចំផែនការយុទ្ធសាស្ត្រប្រណាំងរបស់អ្នកប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ ឧបករណ៍នេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកគណនាពេលវេលាទៅដល់ទីតាំងបញ្ចប់របស់អ្នកសម្រាប់ចម្ងាយប្រណាំងដូចជា ៥ គីឡូម៉ែត្រ ១០ គីឡូម៉ែត្រ ៣៦ កីឡូម៉ែត្រ ម៉ារ៉ាតុង និងច្រើនទៀត ដោយផ្អែកលើល្បឿនដែលអ្នករំពឹងទុក។

គ្រាន់តែបញ្ចូលលេខនៃកម្រិតល្បឿនដែលអ្នករំពឹងទុកនោះ ម៉ាស៊ីនគិតលេខនឹងបង្ហាញអ្នកថា តើអ្នកនឹងត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មានដើម្បីទៅដល់ទីចុងបញ្ចប់នៃការរត់ប្រណាំងរបស់អ្នកជាមួយកម្រិតល្បឿននោះ។ ជាឧទាហរណ៍ ល្បឿន ១០ នាទីក្នុងមួយគីឡូម៉ែត្រ គឺជាល្បឿននៃការរត់មួយៗ យឺតៗ ងាយស្រួល។ ដោយឡែក ល្បឿន ៥ នាទីក្នុងមួយគីឡូម៉ែត្រ គឺជាល្បឿននៃការរត់ខ្លាំងៗ និងលឿនៗ។

រត់ដូចអ្នកជំនាញ :
គណនាល្បឿនរត់
ដែលល្អឥតខ្ចោះ
សម្រាប់អ្នក។





គន្លឹះល្អៗមួយចំនួនសម្រាប់ការហ្វឹកហាត់

- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានពុតដៃ ពុតជើង កម្ដៅសាច់ដុំមុន និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។ បើមិនធ្វើបែបនេះទេ អ្នកនឹងប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការរងរបួស ឬគ្រិចថ្លោះផ្សេងៗនៅថ្ងៃរត់ប្រណាំង។
- ពេលរត់អស់រយៈពេលវែងហើយ ត្រូវចេះកាត់បន្ថយការរត់មកជាដំណាច់ និងខ្លីៗវិញ។ រក្សាល្បឿននៃការរត់មួយណា ដែលអ្នកដឹងថាអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបានក្នុងអំឡុងពេលការរត់រយៈពេលវែង។ នេះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីជៀសវាងនូវការឆាប់អស់កម្លាំង។
- កែតម្រូវកាលវិភាគរបស់អ្នក បើសិនជាចាំបាច់។ ប្រសិនបើអ្នករស់មួយថ្ងៃ កំណត់កាលវិភាគថ្មី ដោយលើកការហ្វឹកហាត់ទៅសប្តាហ៍ក្រោយមួយទៀត តែព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណា កុំរំលងវគ្គហ្វឹកហាត់ញឹកញាប់ពេក។

គន្លឹះល្អៗមួយចំនួនសម្រាប់ថ្ងៃរត់ប្រណាំង

- ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវចំណេះដឹងនានាដែលអ្នកធ្លាប់មាននៅថ្ងៃប្រកួត កុំព្យាយាមសាកល្បងនូវអ្វីដែលថ្មី និងមិនធ្លាប់ដឹងពីមុន។
- អាហារដែលអ្នកបរិភោគក៏សំខាន់ដែរនៅថ្ងៃប្រកួត។
- មុនពេលចូលគេង ត្រូវប្រមូលវត្ថុចាំបាច់ផ្សេងៗដែលអ្នកនឹងត្រូវការទុកមួយឡែក។
- ត្រូវប្រាកដថាឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗដែលអ្នកនឹងត្រូវការក្នុងថ្ងៃប្រកួត ត្រូវបានសាកថ្ងៃពេញនៅយប់មុនពេលការប្រណាំង។
- ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកស្រាលៗ ប្រហែលបីម៉ោងមុនការប្រណាំង។

គុណតម្លៃនៃការសម្រាកនិងការស្តារកម្លាំងឡើងវិញ

ការសម្រាករយៈពេលយូរ និងការស្តារកម្លាំងឡើងវិញមកវិញ ផ្តល់ឱកាសឱ្យការហ្វឹកហាត់ ក៏ដូចជាការប្រឹងប្រែងទាំងប៉ុន្មានរបស់អ្នក ផ្តល់លទ្ធផល និងធ្វើការទៅលើរាងកាយរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនសម្រាកបន្ទាប់ពីហ្វឹកហាត់ហើយនោះទេ នោះរាងកាយរបស់អ្នកនឹងមិនមានឱកាសបានបង្កើនសាច់ដុំ និងមានកម្លាំងរឹងមាំមកវិញដែរ។ ពេលដែលរាងកាយសម្រាក វាសាងសង និងជួសជុលសាច់ដុំរបស់អ្នកដែលខូចខាតក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់មកវិញ។ វិធីល្អៗមួយចំនួនដើម្បីជួយឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរមាន៖

- ប្រើ roller foam នៅលើសរសៃកែង/សាច់ដុំជើងខាងមុខ/ត្រកៀក/សាច់ដុំជើងខាងក្រោយ/កំភួនជើង
- ប្រើលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗដូចជា អង្គុយចុះហើយពុតចង្កេះតិចៗ និងការពុតដៃ ពុតជើងផ្សេងៗទៀតដូចជា hamstring toe touch stretches, quadricep couch stretches, foot on wall calf stretches
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ម៉ាស្សាផ្សេងៗ ដើម្បីបន្ថយភាពតានតឹងនៅក្នុងសាច់ដុំរបស់អ្នក។

យល់ដឹងអំពីតារាងនៃការហ្វឹកហាត់

ផែនការហ្វឹកហាត់នីមួយៗ មិនថាសម្រាប់ការប្រណាំងចម្ងាយ១០គីឡូម៉ែត្រ ឬ២១គីឡូម៉ែត្រ គឺសុទ្ធសឹងតែត្រូវបានរៀបចំយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីពង្រឹងភាពតស៊ូ កម្លាំង និងល្បឿនរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល១២សប្តាហ៍។ ខាងក្រោមនេះជារបៀបអាន និងធ្វើតាមតារាងហ្វឹកហាត់នេះ៖

ចម្ងាយនៃការរត់ (គិតជាគីឡូម៉ែត្រ)

ចម្ងាយដែលដាក់នៅក្រោមថ្ងៃនីមួយៗ គឺបង្ហាញពីចម្ងាយដែលអ្នកត្រូវរត់នៅថ្ងៃនោះ។ ឧទាហរណ៍ “រត់ ៣គីឡូម៉ែត្រ ទៅ ៣.៥ គីឡូម៉ែត្រ” មានន័យថា គោលដៅចម្ងាយនៃការរត់របស់អ្នកនៅថ្ងៃនោះគឺពី ៣គីឡូម៉ែត្រ ទៅ ៣.៥គីឡូម៉ែត្រ ក្នុងល្បឿនដែលអ្នកពេញចិត្ត។

ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក

នៅថ្ងៃខ្លះ អ្នកក៏អាចមានជម្រើសក្នុងការចូលរួមការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗទៀតដូចជា ជិះកង់ ហែលទឹក ឬហាត់ប្រាណដើម្បីកម្លាំង ការរត់ងាយៗ ឬក៏អាចសម្រាកបានដូចគ្នា។ សកម្មភាពទាំងនេះជួយថែរក្សារូបរាងរបស់អ្នកឲ្យល្អ និងរឹងមាំ ជាពិសេសជួយកាត់បន្ថយការគ្រិចថ្លោះ ឬរបួសដោយចៃដន្យផ្សេងៗ។

ថ្ងៃសម្រាក

ការសម្រាកគឺជាឿងដ៏សំខាន់នៃការហ្វឹកហាត់របស់អ្នក។ វាអនុញ្ញាតឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកស្តារឡើងវិញ និងរីកចម្រើនកាន់តែខ្លាំង។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកទទួលបានការសម្រាកមួយដែលពេញលេញ។

សប្តាហ៍មមាញឹក

នៅក្នុងសប្តាហ៍ដែលកៀកនឹងការប្រណាំង នៅក្នុងផែនការការហ្វឹកហាត់របស់យើង មានរួមបញ្ចូលការបន្ថយកម្លាំងនិងចម្ងាយ ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកសម្រាកនិងរៀបចំសម្រាប់ការបញ្ចេញសម្ភាពរបស់អ្នកនៅថ្ងៃរត់ប្រណាំង។

ទាញយក
តារាងនៃការ
ហ្វឹកហាត់
តាមដំណើរនេះ



ផែនការហ្វឹកហាត់ ១០ គីឡូម៉ែត្រសម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមកម្រិតមធ្យម

សប្តាហ៍	ច័ន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍	អាទិត្យ
1	សម្រាក	រត់ 3km ទៅ3.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 3km ទៅ3.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4.5km
2	សម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 4km ទៅ4.5km
3	សម្រាក	រត់ 4km ទៅ4.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 4km ទៅ4.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 4.5km ទៅ5km
4	សម្រាក	រត់ 4.5km ទៅ5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 4.5km ទៅ5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5km ទៅ5.5km
5	សម្រាក	រត់ 5km ទៅ5.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5km ទៅ5.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5.5km ទៅ6km

សប្តាហ៍មមាញឹក

6	សម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 4km ទៅ4.5km
7	សម្រាក	រត់ 5.5km ទៅ6km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5.5km ទៅ6km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6km ទៅ6.5km
8	សម្រាក	រត់ 6km ទៅ6.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6km ទៅ6.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7km
9	សម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 7km ទៅ7.5km
10	សម្រាក	រត់ 7km ទៅ7.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 7km ទៅ7.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 9km ទៅ9.5km

ពិធីបុណ្យអុំទូក ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក

សប្តាហ៍មមាញឹក

12	សម្រាក	រត់ 7km ទៅ7.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 7km ទៅ7.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការតំដៃលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 7.5km ទៅ8km
----	--------	--------------------	---	--------------------	--------	---	--------------------

ផែនការហ្វឹកហាត់ ២១ គឺឡើងត្រូវសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមកម្រិតដំបូង

សប្តាហ៍	ច័ន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍	អាទិត្យ
1	សម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 3.5km ទៅ4km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	សម្រាក	រត់ 5km ទៅ6km
2	សម្រាក	រត់ 5km ទៅ6km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5km ទៅ6km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	សម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7.5km
3	សម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	សម្រាក	រត់ 8km ទៅ9km
4	សម្រាក	រត់ 8km ទៅ9km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 8km ទៅ9km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	សម្រាក	រត់ 9.5km ទៅ10.5km
5	សម្រាក	រត់ 9.5km ទៅ10.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 9.5km ទៅ10.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	សម្រាក	រត់ 11km ទៅ12km

សប្តាហ៍មាញឹក

6	សម្រាក	រត់ 5km ទៅ6km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 5km ទៅ6km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 6.5km ទៅ7.5km
7	សម្រាក	រត់ 11km ទៅ12km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 11km ទៅ12km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 12.5km ទៅ13.5km
8	សម្រាក	រត់ 12.5km ទៅ13.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 12.5km ទៅ13.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 14m ទៅ15km
9	សម្រាក	រត់ 14km ទៅ15km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 14km ទៅ15km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 15.5km ទៅ16.5km
10	សម្រាក	រត់ 15.5km ទៅ16.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 15.5km ទៅ16.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 18km ទៅ19km

ពិធីបុណ្យអុំទូក ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក

សប្តាហ៍មាញឹក

12	សម្រាក	រត់ 15.5km ទៅ16.5km	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 15.5km ទៅ16.5km	សម្រាក	ការហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ ការរត់ដែលងាយៗ ស្រួលៗ ឬការសម្រាក	រត់ 16.5km ទៅ17.5km
----	--------	------------------------	--	------------------------	--------	--	------------------------



រៀបចំសម្រាប់ថ្ងៃរត់ប្រណាំង

ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវចំណេះដឹងនានាដែលអ្នកធ្លាប់មាន

នៅថ្ងៃប្រកួត កុំព្យាយាមសាកល្បងនូវអ្វីដែលថ្មី និងមិនធ្លាប់ដឹងពីមុន ជាពិសេសគឺការបរិភោគអាហារ។ ប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងទម្លាប់របស់អ្នកដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើកន្លងមកនៅអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់។

វត្ថុចាំបាច់ផ្សេងៗនៅថ្ងៃប្រកួត:

- រៀបចំរបស់របរផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវការទុកមួយឡែក យប់មុនថ្ងៃប្រកួត
- សាកថ្នាល់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗ
- បរិភោគអាហារពេលព្រឹក ស្រាលៗ មិនឆ្អែតពេក ប្រហែល៣ម៉ោងមុនការប្រកួត

ឆែកមើលទៅលើអាកាសធាតុ:

ត្រូវតែឆែកមើលទៅលើអាកាសធាតុជានិច្ច និងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលសាកសមនឹងអាកាសធាតុនោះ។ ស្លៀកពាក់២ទៅ៣ជាន់បើសិនជាត្រូវការ និងត្រូវត្រៀមខ្លួនបោះចោលក្រណាត់ ឬសម្លៀកបំពាក់ចាស់ៗមួយណានៅលើខ្លួន ទៅតាមអាកាសធាតុនៅពេលនោះ មុនពេលចាប់ផ្តើមរត់ប្រណាំង។

ចូលរួមជាមួយក្រុម Strava របស់ពួកយើង

កំពុងស្វែងរកការលើកទឹកចិត្ត និងតាមដានការរីកចម្រើនរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលកម្មវិធីហ្វឹកហាត់ម៉ារ៉ាតុងរយៈពេលពេល១២សប្តាហ៍? ចូលរួមជាមួយក្រុម Strava របស់យើង ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករត់ប្រណាំងផ្សេងទៀត ចែករំលែកការរត់ប្រចាំសប្តាហ៍របស់អ្នក និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការដំណើរការមួយនេះ។ ចូលរួមជាមួយ Strava ដោយមិនគិតថ្លៃ។ ដើម្បីតាមដានការរត់របស់អ្នក អ្នកអាចទាញយកកម្មវិធីនេះបានដោយងាយស្រួលលើឧបករណ៍ផ្សេងៗ ក៏ដូចជាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកផងដែរ។ យើងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឈ្លោះទៅរកភាពជោគជ័យនៅថ្ងៃត្រង់ប្រណាំងទាំងគ្នា!



ចូលរួមជាមួយ Strava Group Pro
ចុចទីនេះ



ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយពួកយើង 

- Telegram channel
- Website
- Facebook

សហការជាមួយ

Manulife
ថ្លៃជីវិតកាន់តែប្រសើរ



ថ្ងៃជីវិត
កាន់តែប្រសើរ