|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المدرب | التاريخ | مكـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــان التدريب | الوقت | البرنامج  | الحصة |
|  |  |  |  |  |  |
| الهـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــدف |  |
| المرحلة | الأهداف | التمــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــارين | الشدة | الوقت | التشكيلات |
| المرحلة التحضيرية |  |  |  |  |  |
|  |  |
| المرحلة الأساسية |  |  |  |  |  |
| المرحلة النهائية |  |  |  |  |  |