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