| أوت | | جويلية | | | | | وان | ج | | ماي | الشهر | | |
|----------------------|-----------|----------------------------|-------|-------|----------------------------|-------|-------------|--------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------------------|--|
| 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | | | • | الرقم | الأسبوع | |
| | | | | | | | | | | | التاريخ | | |
| | التحضيرية | | | | | | | الانتقالية | | المرحلة | | | |
| مرحلة ماقبل المنافسة | | مرحلة التحضير البديي الخاص | | | مرحلة التحضير البديي العام | | | عمل فردي | فترة راحة | | | | |
| | | | | | | | | | | | التربص | | |
| | | | | | | | | | | | مضمون العمل البديي | | |
| | | | | | | | | | | | | مضمون العمل التقنو تكتيكي | |
| | | | | | | | | | دليل المحضر البدني في الوطن العربي | | الذهني والنفسي | مضمون العما | |
| | | | | | | | | | | | مضمون الحصص النظرية | | |
| | | | | | | | | | | | ت الودية | | |
| | | | | | | | | | .4 | | عدد الحصص الأسبوعية | | |
| | | | | | | | | | | عدد أيام الراحة | | | |
| | | | | | | | | | 」 う | | الحجم الساعي للتدريب | | |
| | | | | | | | نها: نب: | | الأسبوعي | | | | |
| | | | | | | | | | | الحصص النظرية | | | |
| | | | | | | | | | | | حصص المراقبة الطبية | | |
| | | | | | | | | | | ر می | بارات | | |
| 03 | | 02 | | | 01 | | | | | ئي | الرقم | الدورة التدريبة | |
| تطوير | | تطویر | | تحضير | | | | 5 | | النوع | المتوسطة | | |
| 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | | | 20° | الرقم | الدورة التدريبية | |
| استرجاعي | قاعدي | راحة | صادمة | صادمة | تطوير | تطوير | قاعدي | | | J: | النوع | القصيرة | |
| | | | | | | | | | | | أقصى | الحمل التدريبي | |
| | | | | | | | | | | | متوسط | | |
| | | | | | | | | | | | ضعیف | | |