

الشهر		ماي	جوان					جويلية			أوت																									
الأسبوع	الرقم							01	02	03	04	05	06	07	08																					
	التاريخ																																			
المرحلة		الانتقالية		التحضيرية																																
		فترة راحة	عمل فردي	مرحلة التحضير البدني العام			مرحلة التحضير البدني الخاص			مرحلة ما قبل المنافسة																										
التربص	مضمون العمل البدني																																			
																	مضمون العمل التقني تكتيكي																			
																			مضمون العمل الذهني والنفسي																	
																					مضمون الحصة النظرية															
																							المباريات الودية													
																									عدد الحصة الأسبوعية											
																											عدد أيام الراحة									
																													الحجم الساعي للتدريب الأسبوعي							
																															الحصة النظرية					
																																	حصة المراقبة الطبية			
																																			الاختبارات	
المتوسطة																																				
		الدورة التدريبية القصيرة																																		
				الحمل التدريبي																																
						أقصى																														
								متوسط																												
										ضعيف																										