

## تخطيط مدربين الرياضة

يوم 14	يوم 13	يوم 12	يوم 11	يوم 10	يوم 9	يوم 8	يوم 7	يوم 6	يوم 5	يوم 4	يوم 3				
الإستيقاظ												7:00			
الافطار												7:30			
دائرة الصباح												8:30			
ت-2ص-2												ت-2ص-2	ص-1ت-1	ص-2س-2	9:00
استراحة												11:00			
ص-1ص-1												ص-1ص-1	ص-1ت-2	ص-2س-1	11:30
غذاء												13:30			
ت-1ص-1												ت-1ص-1	ص-1ت-2	ص-2س-1	14:30
استراحة												16:30			
البيت												17:30			
العشاء												20:00			
السمر												21:00			
نوم												23:00			
حفل ختامي															