

تخطيط المدربين الصوت

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