

تخطيط المدربين الصوت

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
		2	1		2	1	2		1		2	9:00
استراحة												11:00
	1		2	1		2			2	1		11:30
غذاء												13:30
	2	1		2	1					2	1	14:30
استراحة												16:30
البيت												17:30
العشاء												20:00
حفل ختامي	السمر											21:00
نوم												23:00