

| أشهر تدريب | الأسبوع | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | ملاحظات |
|----------------------------------|--------------------|---|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|--|
| (الشهر الأول) | الأسبوع الأول | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | عالي 90ق | متوسط 75ق | راحة | أسبوع الإعداد 390 ق |
| | الأسبوع الثاني | متوسط 75ق | خفيف 60ق | مباراة ودية (1) | تدريب إضافي | خفيف 40ق | مباراة | 175 دقيقة + مباراة ودية (1) مباراة رسمية (1) |
| | الأسبوع الثالث | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | خفيف 60ق | مباراة ودية (2) | 285 دقيقة مباراة ودية (2) |
| | الأسبوع الرابع | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | خفيف 40ق | مباراة | 265 دقيقة + مباراة رسمية (2) |
| الشهر الأول و الشهر الثاني | الأسبوع الخامس | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | خفيف 40ق | مباراة | 265 دقيقة + مباراة رسمية (3) |
| | الأسبوع السادس | خفيف 40ق | مباراة | راحة | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | 265 دقيقة + مباراة رسمية (4) |
| (الشهر الثاني) | الأسبوع السابع | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | أجازة عيد الاضحى المبارك | | 135 دقيقة | |
| | الأسبوع الثامن | من | | | | خفيف 40ق | مباراة الشمال | 40 دقيقة + مباراة رسمية (5) |
| | الأسبوع التاسع | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | خفيف 60ق | مباراة ودية (3) | 285 دقيقة مباراة ودية (3) |
| (الشهر الثالث) | الأسبوع العاشر | تدريب إضافي | خفيف 60ق | متوسط 75ق | عالي 90ق | خفيف 60ق | مباراة ودية (4) | 285 دقيقة + مباراة ودية (4) |
| | الأسبوع الحادي عشر | أجازة من الوحدات التدريبية بسبب الامتحانات بالمدارس | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------------------------|
| 135 دقيقة | متوسط 75 ق | خفيف 60 ق | من | | | الأسبوع الثاني عشر |
| 285 دقيقة + مباراة ودية (5) | مباراة ودية (5) | خفيف 60 ق | عالي 90 | متوسط 75 ق | خفيف 60 ق | الأسبوع الثالث عشر |
| أجمالي الفترة (2810 دقيقة) | | | ملاحظات البرنامج | | | ثلاثة أشهر (13 أسبوع) |

1- الزمن الكلي لبرنامج الثلاث أشهر هو 2810 دقيقة أي 50 دقيقة :: 46 ساعة

2- سيتم تعديل البرنامج إذا ورد جديد من تعميمات لتأجيل أو إيقاف للدوري

معلومات البرنامج التوضيحية

| جدول توضيح الأحمال التدريبية خلال أسبوع المباراة أو أسبوع التدريب | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|
| أسبوع المباراة | | أسبوع التدريب | |
| 40 دقيقة | الحمل الخفيف | 60 دقيقة | الحمل الخفيف |
| 75 دقيقة | الحمل المتوسط | 75 دقيقة | الحمل المتوسط |
| 90 دقيقة | الحمل العالي | 90 دقيقة | الحمل العالي |

ملحوظة
يأخذ في الاعتبار أن جميع الأزمان السابقة للوحدات شاملة كلا من (الزمن المخصص للإحماء - الزمن المخصص للتهنئة)

جدول توضيح أزمنة الأحمال التدريبية خلال الثلاث أشهر كاملة

| م | الحمل التدريبي | عدد وحدات التدريبي بحمل | مجموع أزمنة التدريب بحمل |
|---|--|--|----------------------------------|
| 1 | الحمل الخفيف 60 ق الحمل الخفيف 40 ق | 15 وحده تدريبية = 900 ق 5 وحدات تدريب = 200 ق | 1100 دقيقة 20 دقيقة : 18 ساعة |

| | | | | |
|-------------------------|------------|-----------------|--------------------------|---|
| 15 : دقيقة : ساعة | 900 دقيقة | 12 وحدة تدريبية | 75 الحمل المتوسط ق | 2 |
| 13 : 30 ساعة : دقيقة | 810 دقيقة | 9 وحدات تدريبية | 90 الحمل العالي ق | 3 |
| 46 : 50 ساعة : دقيقة | 2810 دقيقة | 41 وحدة تدريبية | الإجمالي | |

elmasrynews.net@gmail.com 00971507350659 — 00201221544421 Dr: Mohamed-Elmasry