

نمودار برنامه سالانه ورزشکاران حرفه ای :

نام و نام خانوادگی:		قد:	سن:	رشته :	نام مربی:	بهترین نتیجه:	نتیجه سال																																																						
تاریخ	ماه	فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور					مهر					آبان					آذر					دی					بهمن					اسفند				
	هفته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲								
مسابقات	اصلی																																																												
	داخلی و لیگ																																																												
	بین المللی (خارجی)																																																												
	محل برگزاری																																																												
دوره بندی تمرینات	آماده سازی عمومی																																																												
	آماده سازی اختصاصی																																																												
	قبل از مسابقه																																																												
	کاهش فشار تمرین																																																												
	به اوج رساندن																																																												
	انتقال																																																												
آماده سازی	دوره کوتاه مدت - هفتگی																																																												
	آمادگی هوازی																																																												
	آمادگی غیر هوازی																																																												
	قدرت																																																												
	استقامت																																																												
	سرعت و چابکی																																																												
	انعطاف پذیری																																																												
	تکنیک																																																												
	تاکتیک																																																												
	آماده سازی روانی																																																												
بار تمرینی	آزمون سنجش قابلیت جسمانی																																																												
	آزمون سنجش قابلیت روانی																																																												
بار تمرینی	حجم	٪۱۰۰																																																											
		٪۹۰																																																											
		٪۸۰																																																											
		٪۷۰																																																											
		٪۶۰																																																											
شدت	عملکرد ورزشی	٪۵۰																																																											
		٪۴۰																																																											
		٪۳۰																																																											
عملکرد ورزشی	عملکرد ورزشی	٪۲۰																																																											
		٪۱۰																																																											

• حجم تمرین با رنگ قرمز - شدت با رنگ آبی - عملکرد ورزشی با رنگ زرد ترسیم شود.