Yearly Training Periodization Sheet فرم طراحی و زمانبندی سالانه تمرین

SPORT:
ورزش:

ATHLETE/POSITION:
موقعیت / ورزشکار:

COACH / COACHES:
مربی / مربیان:

Macrocycle چرخه بزرگ																																																															
Mesocycle چرخه متوسط																																																															
Microcycle چرخه کوچک																																																															
MONTHS / ماه		فروردین					اردیبهشت					خرداد				تیر					مرداد				شهریور				مهر					آبان				آذر				دی					بهمن				اسفند				فروردین				اردیبهشت				
Saturday	شنبه		2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18	25	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Sunday	یکشنبه		3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Monday	دوشنبه		4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Tuesday	سه شنبه		5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Wednesday	چهارشنبه		6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30
Thursday	پنج شنبه		7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	31
Friday	جمعه	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	
Training Factors فاکتورهای تمرین																																																															
CONFIRMATION : YES (Y) / EXPECT (E) تایید زمان مسابقه																																																																
Periodization زمانبندی	Strength قدرت																																																															
	Speed سرعت																																																														
	Endurance استقامت																																																														
Curves of Volume, Intensity & Peaking منحنی شدت، حجم و کارآیی																																																															
Coaches Assessment	ارزیابی مربیان																																																															
Medical Screening	معاینات پزشکی																																																														
Physiology Assessment	ارزیابی فیزیولوژی																																																														
Nutrition (BC, EA, ED)***	تغذیه																																																														
Mental Skills Assessment	ارزیابی روانی																																																														
Biomechanics Assessment	ارزیابی بیومکانیک																																																														
Games Analysis	تجزیه و تحلیل بازیها																																																														
Technical Meeting	جلسات تکنیکی																																																														

برگرفته از الگوی طراحی تمرین سالانه تیمهای ملی مالزی