

# تخطيط التدريب الرياضي

فهرس العناوين

أمثلة عن دورات تدريبية

06 ستة أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم : تتكون من (microcycles) - مثال  
لدورات تدريبية صغرى

Type de microcycle نوع الدورة التدريبية الصغرى			أيام الدورة (jours de Microcycle)
د.ت.ص. إسترجاعية Microcycle de récupération	د.ت.ص. (صدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. التدريجية Microcycle Graduel	
الشدة Intensité	الشدة Intensité	الشدة Intensité	
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الأول
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	متوسطة Moyenne	اليوم الثاني
ضعيفة Faible	متوسطة Moyenne	عالية Elevée	اليوم الثالث
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	متوسطة Moyenne	اليوم الرابع
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الخامس
ضعيفة Faible	متوسطة Moyenne	متوسطة Moyenne	اليوم السادس
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم السابع

مثال لدورات تدريبية صغيرة 05 خمسة أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم :  
(microcycles) تتكون من

Type de microcycle نوع الدورة التدريبية الصغيرة			أيام الدورة
د.ت.ص. إسترجاعية Microcycle de récupération	د.ت.ص. (صدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. التدريجية Microcycle Graduel	(jours de Microcycle)
الشدة Intensité	الشدة Intensité	الشدة Intensité	
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الأول
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	متوسطة Moyenne	اليوم الثاني
	متوسطة Moyenne		
عالية Elevée	قصوى Maximale	قصوى Maximale	اليوم الثالث
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم الرابع
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	متوسطة Moyenne	اليوم الخامس
	متوسطة Moyenne		
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	عالية Elevée	اليوم السادس
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم السابع

- مثال (microcycles) 04 اربعة أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم : تتكون من لدورات تدريبية صغرى

Type de microcycle نوع الدورة التدريبية الصغرى			أيام الدورة
د.ت.ص. إسترجاعية Microcycle de récupération	د.ت.ص. (صدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. التدريجية Microcycle Graduel	(jours de Microcycle)
الشدة Intensity	الشدة Intensity	الشدة Intensity	
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الأول
متوسطة Moyenne	قصوى Maximale	Moyenne متوسطة	اليوم الثاني
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم الثالث
متوسطة Moyenne	عالية Elevée	عالية Elevée	اليوم الرابع
عالية Elevée	قصوى Maximale	Maximale قصوى	اليوم الخامس
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم السادس
راحة REPOS	راحة REPOS	راحة REPOS	اليوم السابع

**:Mésocycle**