زمانبندی تمرینات تیم ملی جوانان 2024-2025

تاریخ	ماه	مهر				آبان					آذر					دی					بهمن					اسفند					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور				
	هفته	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
مسابقات	اصلی																																																											
	بین المللی																																																											
	داخلی																																																											
زمانبندی تمرینات	آماده سازی عمومی																																																											
	آماده سازی اختصاصی																																																											
	آماده سازی قبل از مسابقه																																																											
	تیپر																																																											
	دوره انتقال																																																											
	محل برگزاری اردو سرعت	T							E			E																																															
	محل برگزاری اردو نیمه استقامت و استقامت	T							T			T																																															
آماده سازی ها	آماده سازی هوازی																																																											
	آماده سازی بی هوازی																																																											
	قدرت																																																											
	سرعت و چابکی																																																											
	تحرک پذیری و انعطاف پذیری																																																											
	تکنیک																																																											
	آماده سازی روانی																																																											

SERBIA ? SERBIA

SERBIA ? SERBIA

SERBIA

SERBIA
SERBIA