

فدراسیون ورزش های آبی جمهوری اسلامی ایران

زمانبندی تمرینات تیم ملی 2024-2025

تاریخ	ماه							مهر							آبان							آذر							دی							بهمن							اسفند							فروردین							اردیبهشت							خرداد							تیر							مرداد																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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					
مسابقات	اصلی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	بین المللی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	داخلی و لیگ	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	محل برگزاری	[Color-coded training blocks with location labels like 'مش', 'تهر', 'EU', 'rus', 'تهر']																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
زمان بندی تمرینات	آماده سازی عمومی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	آماده سازی اختصاصی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	آماده سازی قبل از مسابقه	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
آماده سازی	به اوج رسانی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	دوره انتقال	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	محل برگزاری اردو ها	[Color-coded training blocks with location labels like 'اص', 'تهر', 'اصن']																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	دوره کوتاه مدت (هفتگی)	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	آمادگی هوازی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	آمادگی غیر هوازی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	قدرت	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	استقامت	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
پارامترهای	توان	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	سرعت و چابکی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	انعطاف پذیری	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	تکنیک	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	آماده سازی روانی	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	حجم	100%	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		95%	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	شدت	90%	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
85%		[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
80%		[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
75%		[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
70%		[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
65%		[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
60%	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
55%	[Color-coded training blocks]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

