

موضوع الحصة :													
هدف الحصة :													
		المكان				التاريخ						المدرّب	
		الحصة رقم				الدورة الأسبوعية رقم						الدورة المتوسطة رقم	
		الحمل التدريبي المتوقع (و.ت)				RPE المتوقع						زمن الحصة	
													
معايير الإنجاز				الرسم				الوصف					
								الإحماء :					
								الجرعة :					
								التمرين 01 :					
								الجرعة :					

		التمرين 02 :
		الجرعة :
		التمرين 03 :
		الجرعة :
		العودة إلى الهدوء :