PLAN ANUAL DE PREGATIRE ……...
LOT ……. SARITURI IN APA
ANTRENOR:

1	Lunile	IAN	IAN	IAN	IAN	FEB	FEB	FEB	FEB	MAR	MAR	MAR	MAR	APR	APR	APR	APR	APR
2	Saptamani																	
3	Conc. de Obiectiv																	
4	Locul																	
5	Internationale																	
6	Locul																	
7	Nationale																	
8	Locul																	
9	Perioade P-C-T																	
10	Numarul etapei																	
11	Centralizare																	
12	Locul																	
13	La Club																	
14	Tabere de preg.																	
15	Locul																	
16	Antren.specifice																	
17	Pregatire fizica																	
18	Total antrenam.																	
19	Total ore antren.																	
20	Ex.pregatitoare																	
21	Antr.tip concurs																	
22	Zile deplasare																	
23	Nr.probe concurs																	
24	Nr.zile de odihna																	
25	Probe de control																	
26	Control medical																	

1	Lunile	MAI	MAI	MAI	MAI	IUN	IUN	IUN	IUN	IUN	IUL	IUL	IUL	IUL	AUG	AUG	AUG	AUG
2	Saptamani																	
3	Conc. de Obiectiv																	
4	Locul																	
5	Internationale																	
6	Locul																	
7	Nationale																	
8	Locul																	
9	Perioade P-C-T																	
10	Numarul etapei																	
11	Centralizare																	
12	Locul																	
13	La Club																	
14	Tabere de preg.																	
15	Locul																	
16	Antren.specifice																	
17	Pregatire fizica																	
18	Total antrenam.																	
19	Total ore antren.																	
20	Ex.pregatitoare																	
21	Antr.tip concurs																	
22	Zile deplasare																	
23	Nr.probe concurs																	
24	Nr.zile de odihna																	
25	Probe de control																	
26	Control medical																	

1	Lunile	SEP	SEP	SEP	SEP	OCT	OCT	OCT	OCT	OCT	NOE	NOE	NOE	NOE	DEC	DEC	DEC	DEC	IAN	**TOTAL**
2	Saptamani																			
3	Conc. de Obiectiv																			
4	Locul																			
5	Internationale																			
6	Locul																			
7	Nationale																			
8	Locul																			
9	Perioade P-C-T																			
10	Numarul etapei																			
11	Centralizare																			
12	Locul																			
13	La Club																			
14	Tabere de preg.																			
15	Locul																			
16	Antren.specifice																			
17	Pregatire fizica																			
18	Total antrenam.																			
19	Total ore antren.																			
20	Ex.pregatitoare																			
21	Antr.tip concurs																			
22	Zile deplasare																			
23	Nr.probe concurs																			
24	Nr.zile de odihna																			
25	Probe de control																			
26	Control medical																			