

إعادة النظر في
10/09/2015
الأربعاء 10 بالقاعة 06

الدراسة السنوية TME

* الاجابات الأول (5 نقاط)

(5+01) مع العلم

- 1- العلمية 2- التدرج 3- الاستمرارية 4- السهولة 5- الفردية

* الاجابات الثاني (5 نقاط) (5+01)

الهدف	اللافة	المجم	النسبة	مستويات الحمل التدريبي
- التحمل endurance بأقواته	قصيرة	زمن قصير 5.1	100%	1- الحمل الأقص
- القوة القوي - السرعة	أقل	أقل 10.8	70%	2- الحمل الأقل من الأقصى
endurance (5-6) f.v.	أقل	أكبر 15.11	60%	3- الحمل الكبير
المدامه "endurance"	أقل	أكبر 16	50%	4- الحمل المتوسط
	غير مستمر موجود	أكبر 20-25	أقل	5- الحمل الخفيف

* الاجابات الثالث (5 نقاط) (5+01)

- زيادة الجلوكوز في العضلة
- نشاط الأنتريجات
- كمية الهيموغلوبين نتيجة نقص O_2
- في بيوت الطاقة للتكيف نتيجة نقص O_2
- في معدل التنفس

TABLEAU 1

الدورة الكبرى macro cycle				
micro cycle	micro cycle	micro cycle	micro cycle	micro cycle

* الاجابات الرابع (5 نقاط)

- 1- ذكر الدراسة الجاهزة

micro cycle = دورة
macro cycle = دورة

استراتيجية أساسية
استراتيجية أساسية
استراتيجية أساسية