

طرح درس دوومیدانی ۱

هفته اول : آشنایی با دوها و حرکات دست و پا در دوها

هفته دوم : تمرین حرکات دست و پا در دوها

هفته سوم: آموزش استارتها

هفته چهارم : تمرین استارتها و آموزش دستور و فینیش

هفته پنجم : آموزش های اولیه دو با مانع

هفته ششم: تمرین ات مربوط به عبور از مانع

هفته هفتم: تمرین دو های با مانع

هفته هشتم : آموزش و تمرین پرش طول

هفته نهم : تمرینات پرش طول

هفته دهم: تمرینات پرش طول

هفته یازدهم : آموزشهای اولیه پرتاب وزنه

هفته دوازدهم : آموزش پرتاب وزنه به روش اوبراین

هفته سیزدهم :تمرین پرتاب اوبراین

هفته چهاردهم : آموزش پرتاب باراچینگف

هفته پانزدهم :تمرین پرتاب باراچینگف

هفته شانزدهم : آزمون