

Primer

	Godišnji (polugod.) plan																																
Period	Pripremni						Takmičarski						Prelazni																				
Etapa	Opšte-pripremna			Spec. - pripremna			Predtakmičarska			Takmičarska			Prelazna																				
Mezociklusi	1		2		1		2		3		1			1		2		3		1													
Mikrociklusi	1	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5