

Training Program (Periodised)

Sports, Fitness & Recreation

दस्तावेज़ प्रकार : योजना / एसओपी / रणनीति / गाइड - तैयार किया गया 28 Aug 2026

यह गाइड बताती है कि यह टूल क्या बनाता है, उसका उपयोग कैसे करें, और किन बातों का ध्यान रखें। टूल का वास्तविक आउटपुट (ड्राफ्ट/रिपोर्ट) टूल पेज पर बनता है।

पृष्ठभूमि

संरचित प्रशिक्षण-चक्र periodised program (phases, load, peaking) पर निर्भर है।

इस टूल और आउटपुट का उद्देश्य

यह टूल periodised training program देती है।

आउटपुट का उपयोग कैसे करें

संरचित प्रशिक्षण-चक्र के लिए उपयोग करें।

महत्वपूर्ण सावधानियाँ

load-progression और recovery रखें।

साथ के दस्तावेज़

- Athlete Development Plan
- Athlete Performance Tracking
- Sports Nutrition Guide
- Athlete Career Pathway Guide
- Athlete Management / Agency Guide
- Sports Scholarship / Quota Guide

यह एआई-सहायित मार्गदर्शन है। किसी भी बाध्यकारी निर्णय से पहले योग्य पेशेवर से पुष्टि करें। शुल्क, प्राधिकरण और प्रक्रियाएँ राज्य और समय के अनुसार बदलती हैं — अपने राज्य के प्राधिकरण से सत्यापित करें।