

ផែនការប្រចាំឆ្នាំថ្នាក់ទី១

ឆមាស	២	ឆមាសទី១																					
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	តុលា								វិច្ឆិកា								ធ្នូ					
សប្តាហ៍		១		២		៣		៤		១		២		៣		៤		១		២			
ចំនួនម៉ោង	៧៦	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០		
មុខវិជ្ជា	៧	តេស្តកាយសម្បទា								អប់រំកាយជាមួយចង្វាក់ក្មេង												បាល់ទះ	
ល្បែងចម្បង		វាស់កម្ពស់				អង្គុយឱនទៅមុខ				ចលនាកាយសមស្រប												ល្បែងគប់បាល់	
		ថ្លឹងទម្ងន់				រត់លឿន៥០ម៉ែត្រ				ល្បែងខ្សែ													
		ទាញសសៃ				រត់ចម្ងាយ៥នាទី				ល្បែងកម្លាំង													
		លោតចំហៀងខ្លួនឆ្វេងស្តាំ				លោតចម្ងាយ				ល្បែងត្រាប់													
រដូវវស្សា	៤.៥																						
រដូវប្រាំង	៥.៥																						

ឆមាស	២	ឆមាសទី១																			
ខែប្រចាំឆ្នាំ	១០	ធ្នូ				មករា								កុម្ភៈ							
សប្តាហ៍		៣		៤		១		២		៣		៤		១		២		៣		៤	
ចំនួនម៉ោង	៧៦	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣២	៣៣	៣៤	៣៥	៣៦	៣៧	៣៨	៣៩	៤០
មុខវិជ្ជា	៧	ល្បែងបាល់ទះ								បាល់បោះ											
ល្បែងចម្បង		ល្បែងគប់បាល់								ល្បែងស៊ុតបាល់											

ល្បែងចម្បង		កម្រាល កម្រាល រោង ល្បែងខ្សែ	ស៊ីតបាល់
រដូវវស្សា	៤.៥		
រដូវប្រាំង	៥.៥		