

23 هفته ۲۰۲۶ ۱ - ۷

زمان	1د	2س	3چ	4پ	5ج	6ش	7ی
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

24 هفته ۲۰۲۶ ۸ - ۱۴

زمان	8د	9س	10چ	11پ	12ج	13ش	14ی
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

25 هفته 2026 ۱۵ - ۲۱

زمان	15د	16س	17چ	18پ	19ج	20ش	21ج
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

26 هفته 2026 22 - 28

زمان	22	23س	24چ	25پ	26چ	27ش	28
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

27 هفته 2026 5 ژوئ 29

زمان	29	30س	1چ	2پ	3ج	4ش	5ی
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							