



PRÉNOM :

Mon hifz

82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101	5	62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81	4	3	42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61	2	1	1 سورة الفاتحة 2 سورة البقرة 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201	10	182 183 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181	9	8	142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161	7	6	106 سورة المائدة 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121
282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301	15	262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281	14	13	242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261	12	11	206 سورة يونس 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221
382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401	20	362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381	19	18	342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361	17	16	306 سورة مريم 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321
482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501	25	462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481	24	23	442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461	22	21	404 سورة الروم 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421
582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603	30	562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581	29	28	542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561	27	26	502 سورة الأحقاف 503 504 505 506 سورة محمد 507 508 509 510 511 سورة الفتح 512 513 514 515 سورة الحجرات 516 517 518 سورة ق 519 520 سورة الذاريات 521

Mes objectifs

GLOBAUX

PÉRIODE :

PRÉNOM:

Hifz:

JUZ:

5	4	3	2	1
10	9	8	7	6
15	14	13	12	11
20	19	18	17	16
25	24	23	22	21
30	29	28	27	26

QUANTITÉ :

- chaque jour
- chaque 2 jour
- chaque semaine
-

NOTE:

MA PROGRESSION:

révision:

QUANTITÉ JOURNALIÈRE:

- 1 hizb
- 1 juz
-

NOTE:

MES RÉOLUTIONS:

AUTRES OBJECTIFS:

-

-