

### 30 - 31 TEMMUZ 2016 ANTRENÖR EĞİTİM SEMİNERİ PROGRAMI

| DERSİN ADI                      | YERİ  | SAATİ  | EĞİTMEN       |               |
|---------------------------------|---|--------|---------------|---------------|
| <b>30 TEMMUZ 2016 CUMARTESİ</b> |   |        |               |               |
| 1                               | UZUN SPRİNT KOŞULARINDA KUVVET ANTRENMANI       | 9. KAT | 10:00 - 11:00 | ALEV DUYGULU  |
| ARA                             |   |        |               |               |
| 2                               | SÜRAT KOŞULLARINDA POSTÜR                       | 9. KAT | 11:15 - 12:15 | ALEV DUYGULU  |
| ÖĞLE ARASI                      |   |        |               |               |
| 3                               | SÜRAT KOŞULARINDA ADIM FREKANSI ÇALIŞMALARI     | 9. KAT | 14:00 - 15:00 | İHSAN DUYGULU |
| ARA                             |   |        |               |               |
| 4                               | FAİR - PLAY                                     | 9. KAT | 15:15 - 16:15 | HALDUN DOMAÇ  |
| <b>31 TEMMUZ 2016 PAZAR</b>     |   |        |               |               |
| 1                               | ATLETİZMDE BESLENME ÖNERİLERİ                   | 9. KAT | 10:00 - 11:00 | DEMET YİĞİT   |
| ARA                             |   |        |               |               |
| 2                               | MÜSABAKA ÖNCESİ SIVI TÜKETİMİ                   | 9. KAT | 11:15 - 12:15 | DEMET YİĞİT   |
| ÖĞLE ARASI                      |   |        |               |               |
| 3                               | UZUN SPRİNT KOŞULARINDA ANTRENMAN PARAMETRELERİ | 9. KAT | 14:00 - 15:00 | İHSAN DUYGULU |
| ARA                             |   |        |               |               |
| 4                               | MEDYA İLİŞKİLERİ                                | 9. KAT | 15:15 - 16:15 | HALDUN DOMAÇ  |

**NOT :** Seminer Salonu Spor Genel Müdürlüğü Binası Ulus İş Hanı A blok 9. katta yapılacaktır.