

<b>III.KADEME ANTRENÖRLÜK KURS PROGRAMI</b>		
<b>TARİH</b>	<b>SAAT</b>	<b>DERS</b>
<b>21 AGUSTOS PAZAR</b>	<b>08.00-08.45</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>08.45-09.30</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>09.40-10.25</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>10.25-11.10</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>11.20-12.05</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>12.05-12.50</b>	ATLETİZMDE BİYOMEKANİK- I
	<b>14.00-14.45</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>14.45-15.30</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>15.40-16.25</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>16.25-17.10</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
<b>22 AGUSTOS PAZARTESİ</b>	<b>08.00-08.45</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>08.45-09.30</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>09.40-10.25</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>10.25-11.10</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>11.20-12.05</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>12.05-12.50</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>14.10-14.55</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>14.55-15.40</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>15.50-16.35</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>16.35-17.20</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
<b>23 AGUSTOS SALI</b>	<b>08.00-08.45</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>08.45-09.30</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>09.40-10.25</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>10.25-11.10</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>11.20-12.05</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>12.05-12.50</b>	ATLETİZMDE BESLENME
	<b>14.10-14.55</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>14.55-15.40</b>	SPOR FİZYOLOJİSİ
	<b>15.50-16.35</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>16.35-17.20</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
<b>24 AGUSTOS ÇARŞAMBA</b>	<b>08.00-08.45</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>08.45-09.30</b>	ANTRENMAN BİLGİSİ
	<b>09.50-10.35</b>	ATLAMALAR VE ANTRENMANI
	<b>10.35-11.20</b>	ATMALAR VE ANTRENMANI
	<b>11.30-12.15</b>	ATMALAR VE ANTRENMANI
	<b>12.15-13.00</b>	ATMALAR VE ANTRENMANI
	<b>13.00-13.45</b>	ÇOKLU YARIŞMALAR VE ANTRENMANI
	<b>14.45-15.30</b>	ÇOKLU YARIŞMALAR VE ANTRENMANI
	<b>15.30-16.15</b>	ÇOKLU YARIŞMALAR VE ANTRENMANI
	<b>16.15-17.00</b>	MESAFE KOŞULARI VE YÜRÜYÜŞ ANTRENMANI

III.KADEME ANTRENÖRLÜK KURS PROGRAMI		
TARİH	SAAT	DERS
25 AGUSTOS PERŞEMBE	08.00-08.45	MESAFE KOŞULARI VE YÜRÜYÜŞ ANTRENMANI
	08.45-09.30	MESAFE KOŞULARI VE YÜRÜYÜŞ ANTRENMANI
	09.50-10.35	ATLETİZMDE MOTİVASYON TEKNİKLERİ
	10.35-11.20	ATLETİZMDE MOTİVASYON TEKNİKLERİ
	11.40-12.25	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ
	12.25-13.10	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ
	14.10-14.55	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ
	14.55-15.40	ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ
	15.50-16.35	ATLETİZMDE MOTİVASYON TEKNİKLERİ
	16.35-17.20	ATLETİZMDE MOTİVASYON TEKNİKLERİ
26 AGUSTOS CUMA	08.00-08.45	SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	08.45-09.30	SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	09.40-10.25	SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	10.25-11.10	ENGELLİ SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	11.20-12.05	ENGELLİ SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	12.05-12.50	ENGELLİ SÜRAT KOŞULARI VE ANTRENMANI
	14.10-14.55	ATLAMALAR VE ANTRENMANI
	14.55-15.40	ATLAMALAR VE ANTRENMANI
	15.50-16.35	ESKİMEYEN DEĞERLERİMİZ
27 AGUSTOS CUMARTESİ	11.00 - 12.30	SINAV

**Not:** Uygulama derslerine katılacaklar ders sonunda, Teori derslerine katılacaklar ise kurs sonunda sınav olacaklardır.