**DAĞ KOŞULARI SEMİNER PROGRAMI**

**23-24-25 NİSAN 2014 ANTALYA**

**1.GÜN 23 NİSAN 2014 09:00-12:30 KONUŞMACI:ADRİAN WOOD**

-Yokuş yukarı çıkış teknikleri

-Yokuş yukarı çıkış antrenman teknikleri ve metotları

**1.GÜN 23 NİSAN 2014 13:30-17:30 KONUŞMACI:ERHAN BAŞOĞLU**

-Yarış parkuru hazırlanmasındaki kriterler

-Yarış parkuru(çıkış)hazırlanması

-Yarış parkuru(çıkış-iniş)hazırlanması

-Dağ koşuları organizasyonu nasıl yapılır

-Dağ koşularına katılan ekiplerin uyması gereken ve dikkat etmesi gereken konular nelerdir

**2.GÜN 24 NİSAN 2014 09:00-12:30 KONUŞMACI:ADRİAN WOOD**

-Yokuş aşağı iniş teknikleri

-Yokuş aşağı iniş stratejileri

-Düz koşu teknikleri ve stratejileri

**2.GÜN 24 NİSAN 2014 13:30-17:30 KONUŞMACI:ADRİAN WOOD**

-Yokuş aşağı iniş antrenman teknikleri ve metodları

-Düz koşu antrenman teknikleri ve metodları

-Yarışma haftası antrenman programı ve beslenme

**3.GÜN 25 NİSAN 2014 09:00-15:30 KONUŞMACI VE UYGULAYICI:ADRİAN WOOD**

-İlk 2 gün verilen nazari bilgilerin parkurda uygulamalı olarak gösterilmesi