

T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

Kurs Bilgileri

Kurs Adı	: ANKARA JUDO 4.KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU		
Başlangıç Tarihi	: 06.12.2021	Bitiş Tarihi	: 17.12.2021

Ders Programı

Ders Günü	Ders Saati - Adı
06.12.2021	08:45 / 09:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 09:45 / 10:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 10:45 / 11:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 11:45 / 12:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 14:45 / 15:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 15:45 / 16:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 16:45 / 17:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ
07.12.2021	08:45 / 09:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 09:45 / 10:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 10:45 / 11:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 11:45 / 12:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 14:45 / 15:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 15:45 / 16:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 16:45 / 17:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 18:00 / 19:00 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 19:00 / 20:00 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA)
08.12.2021	08:45 / 09:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 09:45 / 10:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 10:45 / 11:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 11:45 / 12:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 14:45 / 15:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 15:45 / 16:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 16:45 / 17:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 18:00 / 19:00 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 19:00 / 20:00 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI
09.12.2021	08:45 / 09:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 09:45 / 10:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 10:45 / 11:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 11:45 / 12:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 14:45 / 15:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 15:45 / 16:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 16:45 / 17:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 18:00 / 19:00 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 19:00 / 20:00 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ
10.12.2021	08:45 / 09:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 09:45 / 10:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 10:45 / 11:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 11:45 / 12:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 14:45 / 15:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 15:45 / 16:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 16:45 / 17:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI

11.12.2021	08:45 / 09:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 09:45 / 10:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 10:45 / 11:45 - JUDODA GÜVENLİK VE İLK YARDIM 11:45 / 12:45 - JUDODA GÜVENLİK VE İLK YARDIM 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI
13.12.2021	12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 15:45 / 16:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 16:45 / 17:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI
14.12.2021	08:45 / 09:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 09:45 / 10:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 10:45 / 11:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 11:45 / 12:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 14:45 / 15:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 15:45 / 16:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 16:45 / 17:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI
15.12.2021	08:45 / 09:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 09:45 / 10:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 10:45 / 11:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 11:45 / 12:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 14:45 / 15:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 16:00 / 17:00 - MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK 17:00 / 18:00 - MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK 18:00 / 19:00 - MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK 19:00 / 20:00 - MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK
16.12.2021	08:45 / 09:45 - KATA EĞİTİMİ 09:45 / 10:45 - KATA EĞİTİMİ 10:45 / 11:45 - KATA EĞİTİMİ 11:45 / 12:45 - KATA EĞİTİMİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 14:45 - KATA EĞİTİMİ 14:45 / 15:45 - KATA EĞİTİMİ 15:45 / 16:45 - KATA EĞİTİMİ 16:45 / 17:45 - KATA EĞİTİMİ