



TÜRKİYE CURLING FEDERASYONU

FLOOR CURLING 2.KADEME TEMEL ANTRENÖR KURSU DERS PROGRAMI (30 TEMMUZ -03 AĞUSTOS 2024 -ADANA)

TARİH	SAAT	DERSİN ADI	TOPLAM DERS SAATI
30.07.2024	08.30 - 17.30	Özel Antrenman Bilgisi	8 Saat
31.07.2024	08.30 - 12.30	Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	4 Saat
31.07.2024	13.30 - 17.30	Kondisyon Antrenmanları ve Metodları	4 Saat
1.08.2024	08.30 - 17.30	Spor Dalı Teknik Taktik	20 Saat
2.08.2024	08.30 - 17.30		
3.08.2024	08.30 - 12.30		
3.08.2024	13.30 - 15.30	Oyun Kuralları	2 Saat
3.08.2024	15.30 - 17.30	Değerlendirme	