

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
ANTRENÖR VİZE ve GELİŞİM SEMİNERİ
4-5 Şubat 2023

PROGRAM

4 Şubat 2023, Cumartesi		
Seminer Koordinatörü: Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN - TTF Eğitim Kurulu Başkanı		
Saat	Konular	Eğitmenler
08.30-09.15	Kayıt	
09.15-09.30	Açılış Konuşmaları	
09.30-10.30	Triatlon Performansını Etkileyen Biyomekanik Faktörler	Doç. Dr. Pinar ARPINAR
10.30-11.00	Dinlenme	
11.00-12.00	Kadın ve Erkek Olimpik Mesafe Triatletlerin Makro Antrenman Planlaması	Dr. Caner ÇETİNKAYA
12.00-12.30	Sorular – Cevaplar	
12.30-14.00	Öğlen Arası	
14.00-15.00	Spor Sakatlıkları ve Korunma Yöntemleri	Prof. Dr. Metin ERGÜN
15.00-15.30	Dinlenme	
15.30-17.00	Triatlon Yarışma ve Antrenman Performansı için Hedef Belirleme	Dr. Mustafa ENGÜR

5 Şubat 2023, Pazar		
Saat	Konular	Eğitmenler
09.30-10.30	Yüksek Dayanıklılık Performansının Anahtar Faktörleri ve Antrenman Programlama	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
10.30-11.00	Dinlenme	
11.00-12.00	Triatletlerde Enerji ve Bağışıklık Desteği Gıda Takviyelerinin Kullanımı	Eczacı Ayşegül BİRLİK
12.00-12.30	Sorular – Cevaplar	
Kapanış Konuşmaları ve Katılım Belgelerinin Verilmesi		

Seminere katılacak tüm antrenörlerimize başarılar dileriz!