



TÜRKİYE CURLING FEDERASYONU

FLOOR CURLING 1.KADEME YARDIMCI ANTRENÖR KURSU DERS PROGRAMI (04-08 OCAK 2024 TRABZON)

TARİH	SAAT	DERSİN ADI	TOPLAM DERS SAATI
4.01.2024	08.30 - 10.30	Özel Antrenman Bilgisi	8 Saat
5.01.2024	10.30 - 17.30	Spor Dalı Teknik Taktik	20 Saat
6.01.2024	08.30 - 17.30		
7.01.2024	08.30 - 12.30		
7.01.2024	13.30 - 17.30	Kondisyon Antrenmanları ve Metodları	4 Saat
8.01.2024	08.30 - 10.30	Özel Antrenman Bilgisi	2 Saat