

ตารางการอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1

1<sup>st</sup> World Bodybuilding Coaching Certificate Course WBCC

ณ โรงแรม อเล็กซานเดอร์รามคำแหง จังหวัดกรุงเทพฯ

วันที่/เวลา	8.00-9.00น.	9.00-9.30 น.	9.30-12.30น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	13.30-16.00น.	16.00-18.00น.	18.00-19.00น.
5 มิ.ย.61	ลงทะเบียนพิธีเปิดการอบรม		(บรรยาย) The Bony System (ระบบกระดูกของมนุษย์)		(บรรยาย/ปฏิบัติ) The Articular System and The Muscular System (ระบบข้อต่อและระบบกล้ามเนื้อของมนุษย์)	(บรรยาย) General Physiology of the Joint System (สรีรวิทยาของข้อต่อ)	(บรรยาย) General Physiology of the Bony System (สรีรวิทยาของกระดูก)
6 มิ.ย.61	(บรรยาย) The Cardiovascular System (ระบบหัวใจและหลอดเลือด)	(บรรยาย) General Physiology of the Muscle Physiology (สรีรวิทยาของกล้ามเนื้อ)	(บรรยาย) General Physiology of the Energy Metabolism and the Endocrine System (เมตาบอลิซึมของพลังงาน และระบบต่อมไร้ท่อ)		(บรรยาย/ปฏิบัติ) Breathing relaxation, Practical training principles, Cardiovascular training Schedule (การเขียนแผนโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายการหายใจ, หลักการฝึกปฏิบัติ ฝึกเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด)		
7 มิ.ย.61	(บรรยาย) Hemodynamics Factors and Cardiovascular Incidents (ยากับความปลอดภัย)	(บรรยาย) Safe Prescription for Special Populations (ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือด)	(บรรยาย/ปฏิบัติ) Training cycles and programs, warm-up technique, stretching techniques, Muscle (การเขียนแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย)				

\*\*\*พักทานอาหารว่าง 9.30 น. และ 16.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน 12.30 น. และ รับประทานอาหารเย็น 19.00 น.