



กำหนดการอบรมหลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

| วันที่/เวลา | ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ (๑ ชม.) | ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ (๑ ชม.) | ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ (๒ ชม.) | ๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐ | ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ (๑ ชม.) | ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ (๒ ชม.) | ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ (๑ ชม.) | |
|---------------|---|---|------------------------|---|--------------------------|--|---|------------------------|
| ๖ ส.ค. ๖๑ | ลงทะเบียน พิธีเปิด | สรীরวิทยาการออกกำลังกาย (ภาคทฤษฎี) โดย อ.เทอดธรรม ชาวไร่ | | | พักรับประทานอาหารกลางวัน | สรীরวิทยาการออกกำลังกาย (ต่อ) โดย อ.เทอดธรรม ชาวไร่ | การป้องกันการบาดเจ็บ ฟันฟู และการดูแลตัวเอง (ภาคทฤษฎี) อ.ชิดชนก นุตาลัย | |
| ๗ ส.ค. ๖๑ | โภชนาการสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนสและการจัดโปรแกรมอาหารสำหรับนักเพาะ กายและฟิตเนส (ภาคทฤษฎี) อ.สุวิมล ทรัพย์วิโรบล | | | จิตวิทยาการกีฬา (ภาคทฤษฎี) โดย อ.สืบสาย บุญวีรบุตร | | | | |
| ๘ ส.ค. ๖๑ | ลงทะเบียน | การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับ นักเพาะกายและฟิตเนส (ภาคปฏิบัติ) โดย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย | | | | ชีวกลศาสตร์การกีฬา(ภาคทฤษฎี) โดย อ.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ | | |
| ๙ ส.ค. ๖๑ | ลงทะเบียน | การยืดเหยียด (Active and Passive Stretching) (ภาคปฏิบัติ) โดย ทีมเวชศาสตร์การกีฬา | | | | อภิปรายซักถามซักถามทุกเนื้อหาวิชา (คณะวิทยากรทั้งหมด) | | |
| ๑๐ ส.ค. ๖๑ | ลงทะเบียน | สอบภาคทฤษฎี | | | | สอบภาคปฏิบัติ | | มอบวุฒิบัตร พิธีปิด |

หมายเหตุ พักเบรก ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.