**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 | สรีรวิทยาการออกกำลังกาย **(ภาคทฤษฎี)** โดย อ.เทอดธรรม ชาวไร่ | | **พักรับประทานอาหารกลางวัน** | สรีรวิทยาการออกกำลังกาย **(ต่อ)** โดย อ.เทอดธรรม ชาวไร่ | การป้องกันการบาดเจ็บ ฟื้นฟู และการดูแลตัวเอง **(ภาคทฤษฎี)** อ.ชิดชนก นุตาลัย | |
| ๗ ส.ค. ๖๑ | โภชนาการการสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนสและการจัดโปรแกรมอาหารสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส **(ภาคทฤษฎี)** อ.สุวิมล ทรัพย์วโรบล | | | | จิตวิทยาการกีฬา **(ภาคทฤษฎี)** โดย อ.สืบสาย บุญวีรบุตร | | |
| ๘ ส.ค. ๖๑ | ลงทะเบียน | การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส **(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 | สอบ**ภาคทฤษฎี** | | | สอบภาคปฏิบัติ | | มอบวุฒิบัตร พิธีปิด |

**หมายเหตุ พักเบรค ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.**