



" کارگاه روشهای نوین تمرین و کاربرد آنها "

هدف: ارتقا سطح علمی مربیان و ورزشکاران

ساعات آموزشی: ۸ ساعت مدت زمان برگزاری: یک روزه از ۹ تا ۱۶:۳۰ روز و تاریخ برگزاری: سه شنبه ۱۲ مهرماه ۱۴۰۱

نحوه ارائه: حضوری

سطح کارگاه: یک دو سه پیشرفته مبانی توجیهی بین المللی غیره

سرفصل ها:

- ۱- آشنایی با روش تمرین جدید و اصول SIT-BFR-FST
- ۲- برنامه ریزی و زمانبندی و نمونه تمرینات در فصول برنامه ریزی BFR-HIIT-HIT-SIT
- ۳- آشنایی و مقدمه ای بر تمرینات EMS
- ۴- آشنایی با اصول تمرینات کراس فیت

مکان برگزاری: آکادمی ملی المپیک

هزینه ثبت نام: ۳۹۰۰۰۰۰۰ ریال (۳۹۰ هزار تومان)

شرایط شرکت کنندگان / مخاطبین (موقعیت، آخرین مدرک تحصیلی، سن، رشته تحصیلی، شغل، ...): آزاد

ارزشیابی کارگاه: دارد ندارد آزمون نهایی: ندارد گواهینامه: دارد

امتیاز: ۱۰ امتیاز بازآموزی

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: ۴۰ نفر حداقل تعداد شرکت کنندگان: ۱۵ نفر

مدیر کارگاه: فرشته خانابایی

مدرسین پیشنهادی:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل در حال حاضر	ساعت سخنرانی
حمید اراضی	دکترا	استاد دانشگاه	۴
محسن صاحبی	کارشناس ارشد	مدرس فدراسیون	۲
کاوه مددی	کارشناس ارشد	مدرس فدراسیون	۲

مرکز آموزش و پژوهش

آکادمی ملی المپیک