

Triatlon oktató/edzőképzés 2019.05.31-2019.06.02.

| 05.31., péntek | | |
|----------------|---|-------------------------------------|
| 14.00 - 14.15 | Megnyitó | Ányos Viktor András, dr.Gáldi Gábor |
| 14.15 - 15.00 | Edzéselmélet | dr. Reigl Mariann |
| 15.15 - 16.00 | Edzéselmélet | dr. Reigl Mariann |
| 16.15 - 17.00 | Versenysport, szabadidősport, rekreáció | dr. Gáldi Gábor |
| 17.15 - 18.00 | Sportpedagógia | dr. Gáldi Gábor |

| 06.01., szombat | | |
|-----------------|--|---|
| 08.00 - 08.45 | Kommunikáció | Gáldi Bernadett |
| 09.00 - 09.45 | Kommunikáció | Gáldi Bernadett |
| 10.00 - 11.15 | Sportsérülések megelőzésének alapjai - Bevezetés a triatlon sportág bemelegítő, erősítő, nyújtó gyakorlatainak tervezésébe | dr. Mayer Ágnes |
| 11.30 - 12.15 | Sérülés, fájdalom - mit tehetünk, kihez forduljunk | Schmidtka-Várnagy Anna |
| 12.15 - 13.00 | Ebéd | |
| | Gyakorlati program I. | |
| 13.00 - 13.30 | Edzők által is elvégezhető mozgásszervi tesztek - gyakorlás | Schmidtka-Várnagy Andrea |
| 13.45 - 14.00 | Dinamikus bemelegítés gyakorlatai a triatlon sportágban | Kora Dániel |
| 14.00 - 14.30 | Preventív erősítő gyakorlatok a szárazföldön | Horváth Ildikó |
| 14.30 - 15.00 | Izületkímélő nyújtógyakorlatok | Szendrő Gabriella |
| | Gyakorlati program II. | |
| 15.15 - 16.00 | Alternatív eszközök az izületkímélő erősítéshez - Paddling | Szendrő Gabriella, Sikter Diana, Kuna Kludia |
| 16.15 - 17.45 | Sportegészségtan | Szűcs Attila |

| 06.02., vasárnap | | |
|------------------|--------------------------|----------------------------|
| 08.00 - 08.45 | Sportegészségtan | Szűcs Attila |
| 09.00 - 09.45 | Szervezés és vállalkozás | Érdiné dr. Szalay Marianna |
| 10.00 - 10.45 | Szervezés és vállalkozás | Érdiné dr. Szalay Marianna |
| 11.00 - 12.00 | Sport és média | dr. Gál Andrea |