

กำหนดการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักระดับชาติ ประจำปี ๒๕๖๘
ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘
ณ โรงแรมขวัญเรือนปาร์ค อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๘

๑๔.๐๐ น. เป็นต้นไป เข้าที่พัก ณ โรงแรมขวัญเรือนปาร์ค อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๙.๑๕	ลงทะเบียน
๐๙.๓๐-๑๐.๐๐	พิธีเปิดการอบรม
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๓๐-๑๒.๐๐	กายวิภาคศาสตร์สำหรับการนวดทางการกีฬา โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	เทคนิคการนวดทางการกีฬา โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	เทคนิคการนวดทางการกีฬา (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	เทคนิคการนวดทางการกีฬา (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	เทคนิคการนวดทางการกีฬา (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	การนวดลำตัวและรยางค์ส่วนบน โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	การนวดลำตัวและรยางค์ส่วนบน (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	การนวดร่างกายส่วนล่าง โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	การนวดร่างกายส่วนล่าง (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	เทคนิคการนวดกระตุ้นก่อนการแข่งขัน โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	เทคนิคการนวดกระตุ้นก่อนการแข่งขัน (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	เทคนิคการนวดประยุกต์ทางการกีฬา โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	เทคนิคการนวดประยุกต์ทางการกีฬา (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา (ต่อ) โดย ผศ.ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๓๐-๑๐.๐๐	พิธีปิด และมอบวุฒิบัตร
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	ประชุมผู้จัดการทีม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	การอบรมสารต้องห้ามทางการกีฬาในผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนัก โดย DCAT