



3.KADEME ANTRENÖR KURSU DERS PROGRAMI

Tarih: 2-9 EYLÜL 2025

RIZA KAYAALP & TAHA AKGÜL SPOR KOMPLEKSİ- ANKARA

Tarih	Saat	Dersin Adı	Kapsam	Eğitici
2 EYLÜL	11.00-13.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
	14.00-16.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	16.00-18.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
3 EYLÜL	09.00-11.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	11.00-13.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
	14.00-16.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
4 EYLÜL	16.00-18.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	09.00-11.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	11.00-13.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
5 EYLÜL	14.00-16.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	16.00-18.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	09.00-11.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	11.00-13.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
6 EYLÜL	13.00-14.00	Öğle Arası		
	14.00-16.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	16.00-18.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	09.00-11.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
7 EYLÜL	11.00-13.00	Teknik-Taktik	Uygulama	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
	14.00-16.00	Özel Antrenman Bilgisi	Teori	
	16.00-18.00	Özel Antrenman Bilgisi	Teori	
8 EYLÜL	09.00-11.00	Özel Antrenman Bilgisi	Teori	
	11.00-13.00	Özel Antrenman Bilgisi	Teori	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
	14.00-16.00	Özel Antrenman Bilgisi	Teori	
9 EYLÜL	16.00-18.00	Oyun Kuralları Bilgisi	Teori	
	09.00-11.00	Oyun Kuralları Bilgisi	Sınav	
	11.00-13.00	Özel Antrenman Bilgisi	Sınav	
	13.00-14.00	Öğle Arası		
9 EYLÜL	14.00-16.00	Teknik- Taktik (Greko-Romen)	Sınav	
	16.00-18.00	Teknik- Taktik (Serbest)	Sınav	

Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığınca gerektiğinde ders saatlerinde ve yerinde değişiklik yapılabilir.