

کارگاه اجباری TRX

زمان	مدت آموزش		منابع آموزشی (عنوان، مولف، مترجم، ناشر)	جزئیات، اهداف یادگیری	حدود، سرفصل آموزشی	موضوع	ردیف	
	تئوری	عملی						
۳۰۰	۱۲۰	۱۸۰	Suspended Fitness Training		تعریف تی آر ایکس و تاریخچه	تی آر ایکس چیست؟	۱	
					تمرینات تحت وزن بدن			
				نحوه ی نصب و اطلاعات اجزا	اجزای تی آر ایکس			
				نصب بند در حالت های مختلف	تنظیمات طول بند و آماده سازی			
				اندازه طول بند و نحوه درست استفاده از پدالها و دسته ها	وضعیت های ایستادن			
		نحوه قرار گیری نسبت به تکیه گاه و تعیین شدت						
۲۴۰	۱۲۰	۱۲۰		طراحی تمرین و علم تمرین	برنامه نویسی TRX	برنامه نویسی و علم تمرین	۲	
	۳۸۰	۰		عضلات بالاتنه + تمرینات انفجاری	تمرینات بالاتنه	آموزش حرکات اصلی	۳	
	۳۸۰	۰		عضلات پایین تنه + تمرینات انفجاری	تمرینات پایین تنه			
	۳۸۰	۰		انواع حرکتها چرخشی و غیر چرخشی میان تنه + تمرینات انفجاری	تمرینات هسته مرکزی			
	۱۲۰	۰		انواع تمرینات پویا و غیر پویا	تمرینات کششی و انعطاف پذیری			
۶۰۰	۴۸۰	۱۲۰	آزمون تئوری برای سرفصل های آموزشی و آزمون عملی اجرا و نحوه صحیح آموزش حرکات فرا گرفته شده			آزمون در پایان دوره		
۲۴۰۰ دقیقه			زمان کل دوره آموزشی			اجرای اصولی و مقدمه مربیگری	هدف آموزش	
ویدئو پرژکتور - ابزار تمرینات معلق برای هر دو نفر یک ابزار					نیازمندی های آموزشی:			