



International  
Sport Sciences  
Congress • 11-14<sup>th</sup> November 2023

Amara Premier Palace, Kemer-Antalya/TURKEY

# PROGRAM



## SPORDA PERFORMANS TESTLERİ

Aerobik & Anaerobik Eşik Belirleme

11 KASIM 2023 | 5 SAAT

### 09:00 - 10:30 (TEORİK)

Egzersiz Alanları ve Dayandığı Fizyolojik Temeller

Aerobik ve anaerobik Eşiği Belirlemede Kullanılan Yöntemler

-----ARA-----

### 13:30 - 15:00 (TEORİK)

Şiddetli Egzersiz Alanının Üst Sınırını Belirlemede Kullanılan Yöntemler

### 15:30 - 17:00 (UYGULAMA)

Pratik Uygulamalar



**EĞİTMENLER:**

Dr. Özgür ÖZKAYA

Dr. Görkem Aybars BALCI

Ücret: 1.000 ₺

Kayıt ol !

