



TRXサスペンショントレーニングコース インストラクター養成コース スケジュール

一日目		
時間	セクション	長さ
8:15	イントロダクション	0:20
8:40	コースの流れと参加者に期待すること(F.A.C.E.U.P.)	0:15
8:55	休憩	0:05
9:00	TRX サスペンショントレーニングコース(休憩含む)	9:00
18:00	夕食	1:00
19:00	セクション割り当てについて	0:15
19:15	各セクションのポイント復習	2:00
	21:15 終了	

二日目		
時間	セクション	長さ
9:00	ワークアウト	1:00
10:00	セクション練習1	1:30
11:30	指導実践1	2:00
13:30	昼食	0:45
14:15	セクション練習2	1:30
15:45	指導実践2	2:00
17:45	まとめ	0:15
	18:00 終了	

三日目		
時間	セクション	長さ
9:00	指導実践3	2:00
11:00	休憩	0:10
11:10	コーチングの練習(スタンダードの実践とコーチング)	1:00
12:10	昼食	0:50
13:00	ランダムセクション練習	1:00
14:00	指導実践4	2:00
16:00	評価とフィードバック	1:00
17:00	まとめと今後について	0:20
	17:20 終了	