

กำหนดการ โครงการพัฒนาทักษะและวิชาชีพทางกายภาพบำบัด
เรื่อง Training Program for Running Injury Prevention in Physical Therapy

วันที่ 19-20 กรกฎาคม 2568 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ เอสดี อเวนิว กรุงเทพฯ

วิทยากร: กภ. ธิดารัตน์ อร่ามวัฒนชัย

ผู้ช่วยวิทยากร: กภ. พิมวดี เพิ่มสมบัติ

วันเสาร์ที่ 19 กรกฎาคม 2568

เวลา	กำหนดการ
8.00-8.30 น.	Registration
08.30-10.00 น.	Overview of running injury and core concept for physical therapy management in running injury
10.00-10.15 น.	Break
10.15-11.15 น.	Training program for runners
11.15-12.15 น.	Performance training for 10K 21K 42K
12.15-13.00 น.	Lunch
13.00-14.30 น.	Component of running training program <ul style="list-style-type: none">- <i>Strengthening</i>- <i>Stretching</i>- <i>Plyometric & Drill</i>- <i>Self-massage</i>- <i>Running Gear</i>- <i>Running Gait Re-training</i>- <i>Running Diet</i>
14.30-14.45 น.	Break
14.45-15.45 น.	Running approach: know your runner and muscle training for runners
15.45-16.45 น.	Connective tissue and nervous system training for runners

วันอาทิตย์ที่ 20 กรกฎาคม 2568

เวลา	กำหนดการ
8.00-8.30 น.	Registration
08.30-10.00 น.	Cardiovascular system and powerhouse training for runners
10.00-10.15 น.	Break
10.15-12.15 น.	Balanced running pH and energy system for runners
12.15-13.15 น.	Lunch
13.15-14.15 น.	Running hormones and running recovery
14.15-14.30 น.	Break
14.30-15.30 น.	Running training program analysis and adjusting running training program for running injury prevention
15.30-17.00 น.	Case study: Runner 1 Case study: Runner 2