

# 長跑教練 證書課程

## Distance Running Instructor Course

### 心動不如行動!

課程簡介

長跑是一項受大眾歡迎且普及的運動，不過長跑對體能及耐力要求頗高，若未有合適訓練，隨時遭受不必要傷患！本課程內容包括：

學習目標

- 基本長跑技術、訓練及安全事項
- 分析長跑強度、距離和步速的關係和練習策略
- 教授長跑訓練策劃 + 遊戲式訓練
- 跑道環境分析 + 增加心肺和肌肉耐力的訓練
- 長跑阻力和技術分析練習
- 常見傷患及訓練後處理

通過考核後可成為  
**長跑教練**



日期：2024年11月23日起  
時間：1:00p.m.-3:30p.m.  
地點：AASFP及戶外

AASFP  
CEUs 1.5

WAN SIR  
澳洲三項鐵人總會教練

梁澤祺  
JACKY LEUNG  
註冊物理治療師



課程費用：舊生會價：HK\$ 4,130 正價：HK\$ 4,280

優惠政策 提前報名繳費優惠：11月2日前報名可享 HK\$150 優惠

團體報名 (3人或以上)：HK\$3,830

\* 本課程合共21小時，18小時理論及實踐課，1小時理論考試及2小時實習試

\*\* 入學要求：  
持有運動科學及體適能基礎證書人仕  
曾參加任何10公里或以上距離比賽經驗的人仕

2578 9877  
www.aasfp.com

AASFP  
5543 3050 aasfp@aasfp.com  
香港鰂魚涌英皇道1065號  
東達中心16樓1603室

aasfp  
SINCE 1992

合作場地

AFMC  
ASIAN FITNESS MEDICINE CENTER  
PREHAB | THERAPY | PERFORMANCE  
Powered by AASFP