

# aasfp *Plus*

## 啞鈴 高強度訓練法

CEUs 0.4  
A A S F P

### DUMBELLS ADVANCED

#### 課程簡介

aasfp將帶領你進入啞鈴訓練的全新世界，透過學習核心肌群穩定四肢發力的原理，你將能夠進行推、拉、蹲、髖屈等全身複合動作。例如利用啞鈴進行奧運舉重的爆發力動作，比起只用槓鈴，能夠達到更平衡的訓練效果。教練會指導學員如何結合混合健身訓練模式，以實現高強度的訓練效果。這不僅可以增肌減脂，還能提升心肺耐力，改善動作協調性和關節活動性。

#### 學習目標

- 學習啞鈴的基礎動作和變化
- 學習利用啞鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
- 認識啞鈴的基本訓練原則和安全事項



日期

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：2:00p.m.- 6:00p.m.

地點：LRCF

(太子塘尾道197-199號地下)



課程費用

團體報名：**HK1,330** (三人或以上)

舊生會價：HK\$1,450

正價：HK\$1,480

早鳥優惠：2024年8月17日前報名，可享HK\$50優惠

張啟康 **Bruce CHEUNG**

LRCF 聯合創辦人及Head Coach  
資深CrossFit 運動員  
CrossFit Trainer



2578 9877  
www.aasfp.com

f Instagram 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