

aasfp *Plus+*

Kettle Fit

第 9 班

壺鈴全方位訓練法

Kettle Fit Complete Training Methods **CEUs 0.4**

壺鈴是一種運用全身的功能訓練，講求肌力、肌耐力、爆發力、協調和柔韌度等！在4小時工作坊中，超過15年教學資歷、功能力量專家 Bruce Sir讓學員透過基礎動作Swing及Clean再演變出不同的訓練動作，加強對壺鈴訓練的基本認識及了解不同難度的動作，更會利用壺鈴進行HIIT循環訓練，達至Kettle Fit的效果！

- 學習目標**
- 學習壺鈴的基礎動作和變化
 - 學習利用壺鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
 - 認識壺鈴的基本訓練原則和安全事項



日期

日期：2024年10月5日（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：**HK1,230 (三人或以上)**
舊生會價：HK\$1,350
正價：HK\$1,380
早鳥優惠：
2024年9月14日前報名可享HK\$50優惠



導師

張啟康 Bruce CHEUNG

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



☎ **2578 9877**
www.aasfp.com

📱 AASFP
☎ 5543 3050 ✉ aasfp@aasfp.com
📍 香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp 
SINCE 1992