

# aasfp **Plus+**

## **BIG-3**

### **力量提升工作坊** *Strength Maximization Workshop*

提升肌肉力量相信是不少健身愛好者的長期目標。然而若訓練不得其法，往往未能最有效進步之餘，更會增添不必要的受傷風險。是次工作坊將深入淺出教授三大動作「Big 3」（卧推、深蹲及硬拉）的技術細節、輔助裝備、常見錯誤和教學技巧。屆時亦涵蓋健身營養課題，讓訓練加上營養的配合，更能突破現有力量表現界限！

#### 完成此課程後，學員能理解：

- 熱身、輔助裝備及訓練器材
- 呼吸和核心肌群穩定技巧
- 三大動作常見動作錯誤及矯正方法
- 針對三大動作的輔助訓練模式
- 週期性訓練計劃編排
- 訓練前、中、後的飲食策略
- 補充劑功效及使用方法



日期

日期：2024年11月23日（六）  
時間：6:00p.m. – 10:00p.m.  
地點：24/7 Fitness - 九龍塘



課程  
費用

團體報名（三人或以上）：**HK\$990**  
舊生會價：HK\$1,190  
正價：HK\$1,290  
2024年11月2日前報名可享有HK\$100優惠

付費HK\$300後可申請獲取

**CEUs 0.4**  
AASFP

導師

**Jaclyn TSANG**

美國認可健身及健力教練（ASCM, USAPL）  
香港健力紀錄保持者  
英國註冊營養師

**2578 9877**  
[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)

AASFP  
 5543 3050 [aasfp@aasfp.com](mailto:aasfp@aasfp.com)  
 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

**aasfp** SINCE 1992