

UrbanFit: 都市人體適能 方案編寫

Urban Fitness
Programming

CEUs 0.4
AASFP

Urban Fit 都市人體適能方案編寫課程旨在教授學生如何設計和編寫適合一般人士（即 All-round Fitness Training Enhancement System (AFTes) 優化系統的黃綠藍級別人士）的體適能方案。

此課程旨在教授學生如何設計和編寫適合都市人
（即 優化系統的黃綠藍級別人士）的體適能方案，包括

- 學習如何進行初步評估，了解目標群體（活躍至失調或體弱人士）的健康狀況和體能水平
- 掌握如何根據評估結果，為不同個體制定合適的健康/體能目標
- 學習系統地設計循序漸進的體適能訓練方案
- 學習如何將有氧運動、力量訓練、靈活性訓練等要素融入方案設計
- 掌握如何針對一般人群的特點，選擇安全有效的訓練方式



導師

徐嘉樂 Ka Lok

香港中文大學理學碩士（運動科學）
香港中文大學（澳洲運動醫學）運動防護員
BEINSANE FITNESS創辦人



日期：2025年2月8日（六）
時間：2:00p.m. - 6:00p.m.
地點：aasfp



課程
費用

團體報名： **HK\$1,230**（三人或以上）
舊生會價： **HK\$1,350**
正價： **HK\$1,380**
早鳥優惠： 2025年1月18日前報名可享**HK\$50**優惠