

第 1 班

## 功能訓練應用課程 (Tabata系列)

Certificate in Functional Training Skills Course (Tabata)

CEUs 0.4  
A A S F P

功能訓練應用證書 (Tabata系列) 旨在教授學生如何運用Tabata訓練方法進行高效、全身的功能性訓練。Tabata訓練是一種高強度間歇訓練 (HIIT) 的形式，它結合了短暫而高強度的運動間隔和休息間隔，以提高心肺耐力、增加肌肉力量和促進脂肪燃燒。

### 課程內容

- 了解Tabata訓練概念及原理
- 學習Tabata訓練的運動種類
- 學習Tabata訓練的結構和節奏
- 學習設計和調整Tabata訓練計劃
- 了解Tabata訓練的進階技巧和變化



日期

日期: 2025年3月20日 (四)

時間: 2:00p.m.-6:00p.m.

地點: AASFP



課程費用

團體報名: **HK\$ 1,550** (三人或以上)

舊生會價: **HK\$ 1,750**

正價: **HK\$ 1,850**

早鳥優惠: 2025年2月27日前報名可享HK\$100優惠



導師

魏仲宏 Derrick NGAI

AASFP 講師  
THEi運動及康樂管理社會科學學士 (運動治療)  
Level 3神經動能治療法  
(Neurokinetic Therapy, NKT)