



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

足球「肌」動 訓練全面「體」

Exercise to Improve Football Fitness

課程簡介



香港足球運動發展已普及化，讓公眾能夠參與其中。作為足球愛好者或球員深明於球賽上所需要的體能訓練水準要求非常高，當中包括技術、速度、力量及臨場應變的完善結合。

究竟球員如何提升自我表現？足球運動是一項全面的運動，會用到核心力量、腰腹力量及下肢力量等，能具備良好的體能才能適應球賽需要及發揮更高水平。

有見及此，此免費公開課會提供一個有系統的訓練計劃，從而使學員於技術（如急停轉身、頂頭槌、射球、傳球等）、平衡力、爆炸力、速度、騰空力及耐力等達致更理想效果。再配合適量的伸展動作，以減低踢足球時受傷之風險及達到鍛鍊的最佳效果。

課程結構

- 體適能運動對足球運動的重要性
- 透過系統性及強化鍛鍊，提升身體質素，有助提升表現
(增肌訓練、強化力量訓練、耐力訓練、心肺功能訓練、負重訓練)
- 伸展運動及其好處
- 足球創傷的預防



導師

賴沛憶 Tony Lai

AASFP精英教練
亞洲足協B級教練



日期：5月22日（星期一）

時間：7:00 p.m. - 8:30 p.m.

地點：AASFP



報名熱線：
2578 9877



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



www.aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

免費
公開課