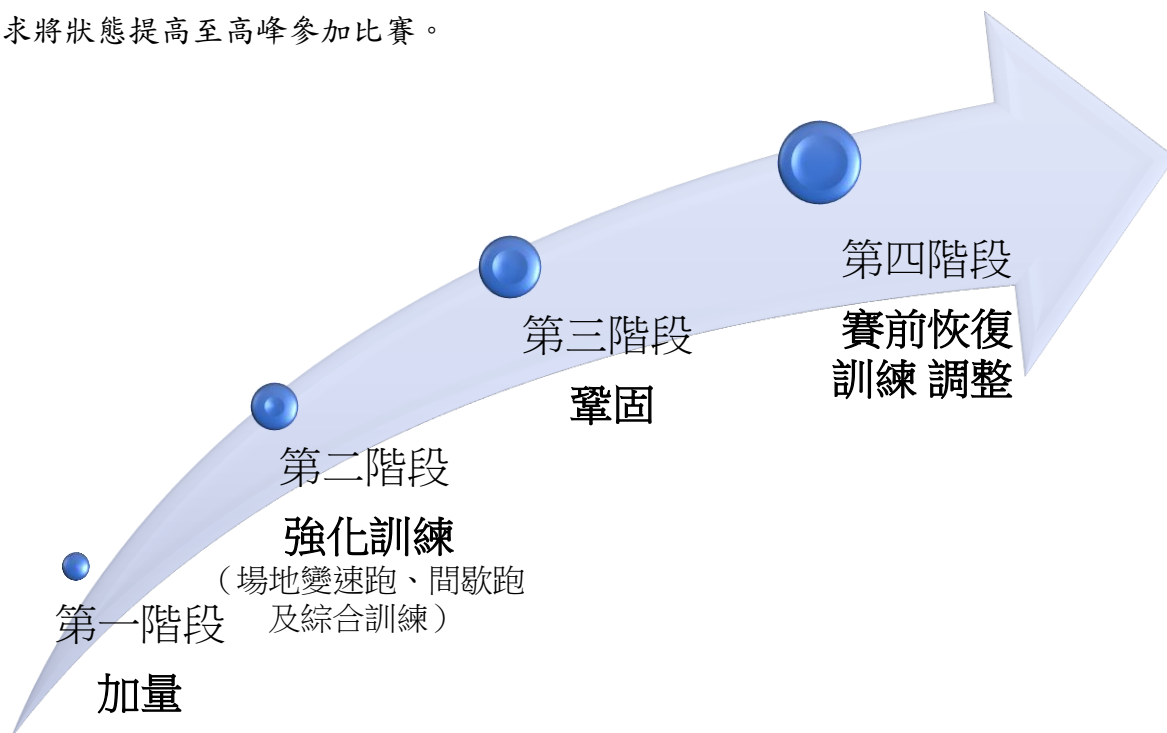


# 備戰渣打馬拉松課程2018

隨著長跑賽季來臨，各長跑愛好者將加強訓練。十公哩基本速度實為半、全馬之基礎，如能提高成績實對成績很大幫助。有見及此，本會開辦備戰「渣打馬拉松」課程，利用「十周訓練法」，從基礎做起，務求將狀態提高至高峰參加比賽。



<b>訓練日期及時間:</b>	4/12/2018-14/2/2019 逢星期四 7:00pm-9:00pm (公眾假期除外) *逢星期二晚上及星期日早上可自行跟會友進行長課訓練
<b>地點:</b>	沙田城門河畔或沙田運動場
<b>費用:</b>	\$700 (送飛達訓練背心一件)
<b>教練:</b>	葉啟德 (香港田徑隊教練，多次獲全港精英教練獎及田總傑出教練金獎，一英哩香港紀錄，曾任教多位香港紀錄，包括多項長跑紀錄陳敏儀，男、女子800米紀香港公開及青年紀錄李燕儀及梁達威，10KM香港紀錄及三鐵亞運銀牌李致和，10KM青年女子紀錄吳希雯及香港長跑精英姚潔貞)

**主旨:** 香港參與中長跑人士漸多，但訓練方法及理論知識貧乏下，難以提高個人成績；更因胡亂訓練而導致受傷。有見及此，本會開辦本課程，以提高對中長跑之認識及自我增值，從理論實踐中學習制定個人訓練計劃，邁向跑步另一領域。

**內容:** 本課程由本會總教練 -- 葉啟德先生策劃及編定。請各位愛跑人士切勿錯過這自我增值的良機。

**報名資格:** 必須能完成十公里跑。成功報名學員將獲發訓練飛達會衫一套。



## ==飛達田徑會備戰渣打馬拉松課程 2018 報名表==

掃描右方二維碼，使用網上報名更方便！

<b>中文姓名</b>				<b>英文姓名</b>			
<b>性別</b>	男 / 女	<b>出生日期</b>		<b>聯絡電話</b>			
<b>地址</b>				<b>支票號碼</b>			
<b>電郵</b>				<b>緊急聯絡人電話</b>			
<b>簽署</b>							

(聲明: 謹此聲明本人完全明瞭上述訓練的性質及體適能要求，並願意遵守有關規則。本人亦願意承擔自身的意外風險及責任；如不幸因上述訓練而導致任何損失或傷亡，無權向飛達田徑或有關人士索償或追討責任。)