

飛達中長跑訓練基礎理論實踐課程 2018



主旨：長跑季節開始，本會為大家安排一套系統訓練，備戰大小賽事，訓練計劃每月制定，因應各人程度、跑齡及項目而定，當中包括：速度耐力、長課、越野跑及斜路訓練等；除跑步訓練外，亦安排素質訓練及技術以改善步姿，減低受傷機會。並由多位前港隊運動員或專業教練任教，有助學員在長期系統訓練下提升至更高的層次。

內容：本課程由香港田徑隊教練、多屆精英教練獎、田總傑出教練金獎及本會總教練 -- 葉啟德先生策劃及編定。除了有他親自講授教導外，本會亦安排了多位專家作講者。本課程包括理論及實踐課各四堂，實行雙管齊下，使學員學習理論之餘亦能親身體驗各種訓練方法及技術。

教練兼主講者：葉啟德先生(曾任教李致和，多項長跑紀錄陳敏儀及姚潔貞) 語言：廣東話

理論講師：李致和先生 (三項鐵人香港代表, 10km香港紀錄) 對象：對中長跑訓練有興趣人士
胡錦翬女士 (前港隊奧運及亞運物理治療師) 費用：如上理論課\$400/位
鐘素珊女士 (駐香港體院運動營養主任) (包括証書及長袖T恤)

課程	日期	時間	地點	內容
理論課	2018/03/04 (星期日) 及 2018/03/11 (星期日)	14:00-16:00	尖沙咀YMCA	中長跑之介紹及訓練方法 十公里跑及馬拉松訓練方法 中長跑運動創傷預防及處理； 中長跑之技術及戰略 運動營養學； 中長跑之恢復及調整；課程總結
實踐課	2018/03/08 (星期四) 及 2018/03/15 (星期四)	19:00 – 21:00	沙田道運動場或 城門河畔	以理論課為基礎，進行各項技術及身體訓練之教授及實踐(李致和先生及葉啟德先生每人均會教授一堂實踐課)

報名方法：以郵寄方式將填妥的報名表連同劃線支票(支票抬頭請註明「飛達田徑會有限公司」)寄回「火炭村74號地下 - 飛達田徑會」

註：**截止日期：2018年2月25日**名額有限，(成功報名學員將於開課前收到電話通知，修畢課程將獲發證書一張及長袖T恤一件)。

完成課程後歡迎有興趣人士加入本會作有系統訓練，詳情請參閱本會網頁 (www.pacers.org.hk)

飛達中長跑訓練基礎理論實踐課程2018

姓名：_____ (英文) _____ (中文) 性別：男 / 女

電話：_____ 出生日期：_____年 電郵：_____

住址：_____