

長跑教練 證書課程 *Distance Running Instructor Course*

心動
不如行動!

課程簡介

長跑是一項受大眾歡迎且普及的運動，不過長跑對體能及耐力要求頗高，若未有合適訓練，隨時遭受不必要傷患！本課程內容包括：

學習目標

- 基本長跑技術、訓練及安全事項
- 分析長跑強度、距離和步速的關係和練習策略
- 教授長跑訓練策劃 + 遊戲式訓練
- 跑道環境分析 + 增加心肺和肌肉耐力的訓練
- 長跑阻力和技術分析練習
- 常見傷患及訓練後處理

通過考核後可成為
長跑教練



日期：2026年11月29日起
時間：下午1:30開始
地點：AASFP及戶外

AASFP
CEUs 1.5

WAN SIR
澳洲三項鐵人總會教練

梁澤祺
JACKY LEUNG
註冊物理治療師



課程費用：舊生會價：HK\$ 4,130 正價：HK\$ 4,280

優惠政策 提前報名繳費優惠：11月8日前報名可享 HK\$150 優惠

團體報名（3人或以上）：**HK\$3,830**

* 本課程合共21小時，18小時理論及實踐課，1小時理論考試及2小時實習試

** 入學要求：

持有運動科學及體適能基礎證書人仕
曾參加任何10公里或以上距離比賽經驗的人仕