aasfp SINCE 1992 × DIN.LA.JOR CHEERS

混合體適能 MIXED

教練證書課程

Mixed Fitness Instructor Certification

第2班

aasfp Plus+ | CEUs 0.6 | CPD 6



合適人士

體適能教練、運動教練、
已報名 / 曾參賽混合體能賽事的人士

課程簡介

混合體能比賽成為熱潮，但你可能面對「苦練多時成績卻不達標」的風險，或賽後受傷的代價？

7小時的課程由混合體能專家及物理治療師編寫，將「功能性訓練 × 比賽思維」系統化置入你的訓練＋實戰表現！

完成本課程後，學員將具備必要的知識和技能，能夠在學校、社區中心、運動場地擔任教練角色，以及具備管理和組織比賽的能力。

日期：2027年1月30日 (六)

時間/地點：

9a.m.-1p.m. @中環擺花街1號1號廣場4樓

330p.m.-6p.m. @鰂魚涌英皇道1065號
東達中心11樓1103A室

同日設技巧試(上午) 15條MC筆試 (下午)

三人同行價：HK$3,100

舊生會員 /
DIN.LA.JOR會員：**HK$3,500**

正價：HK$3,900

2027年1月9日前報名可享
早鳥優惠：$100 (三人同行價除外)

課程內容

- 混合體適能比賽內容/比賽組別/場地佈局/什麼是世界賽
- Hyrox 比賽規則/常見犯規問題/裁判知識
- 熱身/cool down 重點
- 動作姿勢/發力重點/技術分析
- 個人/雙人/混雙/4人接力比賽節奏及策略
- 營養補給/賽前/賽中/賽後
- 跑步及功能性動作測試
- 參賽心理與技術訓練
- 針對混合體能活動的體適能訓練：上肢與肩膀，核心與下肢
- 力量訓練，敏捷性與平衡訓練，技巧結合體能模擬
- 混合體能活動常見運動損傷，處理原則及實踐

導師



Alvin CHU

註冊物理治療師
前香港空手道代表隊
前香港城市大學空手道隊隊長



向恩祈
din.la.jor
聯合創辦人

Men's Open Double 54:56 (AG1)
Men's Pro Double 58:41 (AG4)
Mixed Double 59:41 (AG6)
Men's Relay 53:54 (AG2)



張斯朗
din.la.jor
聯合創辦人

Women's Open Double 1:01:55 (AG1)
Women's Pro Double 1:05:08 (AG2)
Mixed Double 59:41 (AG6)
Women's Relay 1:02:19 (AG2)

2578 9877 | aasfp@aasfp.com | www.aasfp.com | 5543 3050 | 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 | AASFP