

混合體適能 MIXED

教練證書課程

Mixed Fitness Instructor Certification

aasfp **Plus** CEUs 0.6



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：2026年10月24日(六)

時間/地點：

9a.m.-1p.m. @中環擺花街1跑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

舊生會價 / DIN.LA.JOR會員：HK\$3,500

正價：HK\$3,900

2026年10月3日

報名可享HK\$100早鳥優惠

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



張斯朗

din.la.jor

聯合創辦人

Men's Open Double 56:42 (AG3)

Men's Pro Double 58:41 (AG4)

Mixed Double 59:41 (AG6)

Men's Relay 53:54 (AG2)

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)

