

跆拳道體適能應用 及技能提升課程

Taekwondo Conditioning & Performance Enhancement Course

對於初接觸跆拳道的學員來說，專項體適能訓練是提升表現及損傷預防極為重要的一環！而此課程的重點正是透過認識基礎體適能、運動生物力學的知識，以及跆拳道相關專項體適能訓練，學習利用運動科學以提升訓練效果，協助編寫訓練教程！

對象：所有對跆拳道有興趣人士

完成此課程後，學員能：

- 瞭解跆拳道相關體適能及運動生理要求
- 應用跆拳道相關功能解剖(肌肉及關節)，以及生物力學(人體動作)
- 示範常用跆拳道專項的體適能訓練法
- 設計專業跆拳道選手級別的運動員的常用肌力訓練
- 編寫簡易跆拳道體能訓練教程

日期：2023年9月3日及10日 (日)

地點：AASFP

時間：11:00a.m. – 6:00p.m.

費用：**HK\$2,500**

(2023年8月13日前報名可享HK\$150早鳥優惠)

(若申請CEU0.6需補費用HK\$500)



AASFP講師

徐嘉樂 Ka Lok

香港中文大學運動科學碩士
美國體適能協會私人教練員
BEINSANE Fitness創辦人
Nike香港跆拳道訓練營負責人
曾任大學Health & Fitness學位課程講師



2578 9877



AASFP



5543 3050



www.aasfp.com



aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

總學時：

12小時