



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

Kettle Fit

壺鈴全方位訓練法

AASFP
CEUs: 0.6

課程簡介



壺鈴是一種全身性的功能訓練，講求肌力、肌耐力、爆發力、協調和柔韌度等，透過基礎動作Swing及Clean再演變出不同的訓練動作，在4小時工作坊中，讓學員加強對壺鈴訓練的基本認識及了解不同難度的動作，更會利用壺鈴進行HIIT和循環訓練，達至Kettle Fit的效果！

學習目標

- 學習壺鈴的基礎動作和變化
- 學習利用壺鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
- 認識壺鈴的基本訓練原則和安全事項

指定培訓
地點



HONG KONG
FITNESS BOX
LRCF

LRCF大角咀塘尾道25號地下

鄧英傑 **Vincent TANG**
AASFP教練導師

非凡壺鈴運動
突顯肌肉線條！



日期：2019年5月18日(六)
時間：6:00p.m. – 10:00p.m.



課程費用：AASFP會員：\$1,020 非會員：\$1,050

優惠政策

*提前報名繳費優惠：4月27日前報名可享HK\$30優惠
團體報名(3人或以上)：每人HK\$960



2578 9877

AASFP
 5543 3050

www.aasfp.com
 aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室