



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

小組訓練系列 GROUP TRAINING SERIES

HIIT

原理及全面訓練方案 Theory and Diverse Training Programs

HIIT 原理是以運動 + 休息的循環訓練模式，用最短時間，提升到最高心跳率，極速達到理想效果，故近年掀起新一輪的運動熱潮，吸引不少以減肥為目標的人士去燃燒脂肪！

是次課程會在 Eliment Fitlax 北角分店舉辦，學員可以體驗最新提供的多元化鍛煉模式，並從中學習到如何鋪排 HIIT 的訓練動作，以及為不同人士（修身減肥、追求運動表現、心血管健康）設計專屬 HIIT 方案！

- HIIT 的定義+訓練原則
- HIIT好處+類別
- HIIT的訓練技巧+訓練動作
- 從不同的個案研究，設計出合適的訓練方案

課程簡介



日期：2019年8月17日 (星期六)

時間：6:00pm – 10:00pm

地點：Eliment Fitlax 北角分店

北角英皇道310號雲華大廈1樓



課程費用：AASFP會員：\$950 非會員：\$980

優惠政策

提前報名優惠：2019年7月27日前報名可享\$30優惠
團體報名優惠(3人或以上)：\$890



導師

潘梓竣
Eric Poon

中文大學運動科學碩士
香港營養學會認可營養學家
AASFP高級私人體適能教練、
健身球教練、體重控制教練



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

AASFP
CEUs: 0.4