

# aasfp



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 AASFP 舉辦，學員可以體驗最新提供的多元化鍛練模式，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：2021年4月24日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：AASFP



導師

潘梓竣博士  
**Dr. Eric Poon**

運動科學系博士  
美國認可體能訓練專家(NSCA-CSCS)  
生理學家(ACSM-EPC)



課程費用：  
(提前報名4月3日前優惠 HK\$30)

團體報名(3人或以上)	<b>HK\$890</b>
會員價	<b>HK\$950</b>
正價	<b>HK\$980</b>



**2578 9877**

f AASFP  
5543 3050

www.aasfp.com  
aasfp@aasfp.com

AASFP  
CEUs: 0.4

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室