

aasfp



SINCE 1992



小組訓練系列

SMALL GROUP TRAINING

小組體適能 訓練設計工作坊

Small Group Exercise Program Design Workshop

小組體適能訓練是專業足球、籃球、手球或欖球技巧及體能訓練常用手鍛，既能提升反應，速度，協調及敏捷多種運動體能元素，更可發揮教練的創意，增加互動和趣味性。而小組訓練涉及多人訓練課管理技巧，通過這實踐性極強的工作坊，學員能學習小組體能訓練動作、小組目標性訓練、動作組合及分析、課堂流程編寫等技巧，私人教練可以將常規的一對一私人訓練業務拓展至一對多名客人的小組訓練課，利用極強的互動將訓練方式優化和昇華，這課程也適合團體教練，體育老師或從事專項運動教練的人士。

課程內容

理論解說 – 動態熱身
動作組合分析：初學／中級／高級
編寫課堂技巧和元素

動態熱身：協調，速度，爆發力
目標性訓練：肌力及肌耐力，
動態平衡及專項運動相關訓練動作



日期：2022年8月6日（六）
時間：1:00p.m.-5:00p.m.
地點：AASFP



課程費用：
正價：HK\$ 1,100

團體報名：HK\$ 990 (三人或以上)

舊生價：HK\$ 1,060

2022年7月16日前報名可享HK\$40優惠



導師

賴沛憶
Tony Lai

AASFP 精英教練
亞洲足協 B 級教練



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