

aasfp



小組訓練系列
SMALL GROUP TRAINING

HIIT

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

HIIT (High Intensity Interval Training) 吸引不少以減肥為目標的人士，但除了After-burn的消脂效果外，於足球、欖球、拳擊、籃球甚至劍擊等多項競技運動有提升表現的效果，對慢性病患人士能改善健康。HIIT可以不需任何器械，原理是以「訓練」+「恢復」的循環運動模式，用極短時間，提升到接近最高心跳率，混合有氧和無氧能量系統的鍛練，極速達到理想效果。但當中的訓練動作又應如何鋪排呢？如何為不同人士需要而設計方案？此課程將為你解答以上謎思，實踐你的個人HIIT！

- HIIT 的定義和訓練原則
- HIIT有什麼好處和類別
- HIIT的訓練技巧、訓練動作和注意事項
- 從不同的個案研究，設計出合適的訓練方案

課程簡介



日期：2022年8月27日 (六)

時間：2:00p.m.-6:00 p.m.

地點：AASFP



課程

費用：

團體報名(3人或以上) **HK\$1,230**

(2022年8月6日前報名可享HK\$50優惠)

會員價 **HK\$1,350**

正價 **HK\$1,380**

付費HK\$300後可申請獲取

CEUs 0.4
AASFP



導師

何文傑 Indy HO

AASFP 課程副總監

薩格勒布大學博士研究生

物理治療學士

澳洲ASCA 二級肌力及體能教練

運動科學碩士 (肌力及體能訓練)

☎ 2578 9877
www.aasfp.com

📱 AASFP

☎ 5543 3050 ✉ aasfp@aasfp.com

📍 香港 鯉魚涌 英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

aasfp Plus+