

S&C series:

體能訓練 S&C 系列:

將科學化足球體能訓練技術 融入私人訓練

Integrate Scientific
Soccer Conditioning into Personal Training

足球絕大多數的體能訓練都在草地場上以小組及多人方式進行，既針對功力量，同時提升爆發力、轉向能力、減速急煞能力、動態平衡能力，甚至是腦神經和決策判斷力！不少私人教練已精通健身中心的重訓，能孤立訓練客人肌肥大或局部力量，但欲尋求單腳單側、橫移或全身神經肌肉控制的力量訓練法，又或是將變化萬千的足球遊戲式體能訓練改良及搬進健身室內，擴大你私人訓練的專業領域及售課工具，這8小時全天工作坊就不能錯過

完成此課程後，學員能理解:

- 設計及示範多種適合於室內的速度及敏捷訓練法
- 多種小工具的體能訓練應用：如跳箱，小欄，雪糕筒，色碟，不等形狀的敏捷梯，足球或藥球等
- 應用運動科學及生理學原理，解釋多種體能訓練對客人於表現提升上的好處
- 示範及設計一些小型小組遊戲模式體能訓練，同時達到體能和腦神經認知提升



日期

日期：2023年 3月26日（日）

時間：9:30a.m.-6:30p.m.

地點：AFMC



課程
費用

團體報名：三人或以上：**HK\$ 2,460**

舊生價：**HK\$ 2,660**

正價：**HK\$ 2,760**

2023年3月10日報名可享HK\$100優惠

CEUs 0.8
AASFP

導師

潘曉罡 Alfred POON

足總青超聯體能教練

FSI Master in Football Strength and Conditioning

體育博士研究生

運動醫學碩士（中文大學醫學院）