

# aasfp *Plus+*

# Kettle Fit

## 第 9 班

# 壺鈴全方位訓練法

### Kettle Fit Complete Training Methods **CEUs 0.4**

壺鈴是一種運用全身的功能訓練，講求肌力、肌耐力、爆發力、協調和柔韌度等！在4小時工作坊中，超過15年教學資歷、功力量專家 Bruce Sir讓學員透過基礎動作Swing及Clean再演變出不同的訓練動作，加強對壺鈴訓練的基本認識及了解不同難度的動作，更會利用壺鈴進行HIIT循環訓練，達至Kettle Fit的效果！

- 學習目標**
- 學習壺鈴的基礎動作和變化
  - 學習利用壺鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
  - 認識壺鈴的基本訓練原則和安全事項



日期

日期：2024年5月25日（六）  
時間：2:00p.m.-6:00p.m.  
地點：LRCF 太子塘尾道197-199號地下



課程費用

團體報名：**HK1,230 (三人或以上)**  
舊生會價：HK\$1,350  
正價：HK\$1,380  
早鳥優惠：  
2024年5月4日前報名可享HK\$50優惠



導師

**張啟康 Bruce CHEUNG**

LRCF 聯合創辦人及Head Coach  
資深CrossFit 運動員  
CrossFit Master Trainer



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

aasfp   
SINCE 1992