

aasfp *Plus*

啞鈴 高強度訓練法

CEUs 0.4
A A S F P

DUMBBELLS ADVANCED 第 4 班

課程簡介

aasfp將帶領你進入啞鈴訓練的全新世界，透過學習核心肌群穩定四肢發力的原理，你將能夠進行推、拉、蹲、髖屈等全身複合動作。例如利用啞鈴進行舉重的爆發力動作，比起只用槓鈴，能夠達到更平衡的訓練效果。教練會指導學員如何結合混合健身訓練模式，以實現高強度的訓練效果。這不僅可以增肌減脂，還能提升心肺耐力，改善動作協調性和關節活動性。

學習目標

- 學習啞鈴的基礎動作和變化
- 學習利用啞鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
- 認識啞鈴的基本訓練原則和安全事項



日期

日期：2026年1月24日(星期六)
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：HK1,330 (三人或以上)
舊生會價：HK\$1,430
正價：HK\$1,480
早鳥優惠：2026年1月3日前報名可享HK\$50優惠 (團體價除外)

張啟康 **Bruce CHEUNG**

LRCF 聯合創辦人及Head Coach
資深Personal Trainer



2578 9877
www.aasfp.com



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp 
SINCE 1992