



Kettle Fit

壺鈴全方位訓練法

Kettle Fit Complete Training Methods

第10班

CEUs 0.4
AASFP

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、功能力量專家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**
- 學習壺鈴的基本動作和變化
 - 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 : 2026年3月7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 :

2026年2月14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