

功能訓練應用課程 (Tabata系列)

Certificate in Functional Training Skills Course(Tabata)

第 2 班

功能訓練應用證書 (Tabata系列) 旨在教授學生如何運用Tabata訓練方法進行高效、全身的功能性訓練。Tabata訓練是一種高強度間歇訓練 (HIIT) 的形式, 它結合了短暫而高強度的運動間隔和休息間隔, 以提高心肺耐力、增加肌肉力量和促進脂肪燃燒。

課程內容

- 了解Tabata訓練概念及原理
- 學習Tabata訓練的運動種類
- 學習Tabata訓練的結構和節奏
- 學習設計和調整Tabata訓練計劃
- 了解Tabata訓練的進階技巧和變化



日期

日期: 2026年9月4日(五)
時間: 2:00p.m.-6:00p.m.
地點: AASFP

CEUs 0.4
A A S F P



課程費用

團體報名: **HK\$ 1,550** (三人或以上)

舊生會員價: **HK\$ 1,750**

正價: **HK\$ 1,850**

早鳥優惠: 2026年8月14日前報名可享HK\$100優惠 *團體報名除外



導師

李美虹 Parker

註冊運動治療師