aasfp Plus



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



導師

李美虹 Parker

註冊運動治療師

日期

日期：2027年2月18日(四)

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：AASFP

CEUs 0.4 AASFP

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： 2027年1月28日前報名可享HK$100優惠 *團體報名除外

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