

aasfp



小組訓練系列
GROUP TRAINING
SERIES

HIIT

原理及全面訓練方案 Theory and Diverse Training Programs

HIIT原理是以運動+休息的循環訓練模式，用最短時間，提升到最高心跳率，極速達到理想效果，故近年掀起新一輪的運動熱潮，吸引不少以減肥為目標的人士去燃燒脂肪！

是次課程會在 AASFP 舉辦，學員可以體驗最新提供的多元化鍛練模式，並從中學習到如何鋪排HIIT的訓練動作，以及為不同人士（修身減肥、追求運動表現、心血管健康）設計專屬HIIT方案！

- HIIT 的定義+訓練原則
- HIIT好處+類別
- HIIT的訓練技巧+訓練動作
- 從不同的個案研究，設計出合適的訓練方案

課程簡介



日期：2021年8月7日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：AASFP課室



導師

潘梓竣 博士

Dr. Eric POON

運動科學系博士
美國認可體能訓練專家(NSCA-CSCS)
生理學家(ACSM-EPC)



課程費用：

團體報名(3人或以上)

HK\$890

會員價

HK\$950

**提前報名7月17日前優惠 HK\$30

正價

HK\$980



2578 9877

AASFP
 5543 3050

www.aasfp.com
 aasfp@aasfp.com

AASFP
CEUs: 0.4

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室