

2022年 - 中華基督教會灣仔堂基道小學(九龍城)家長教師會_長跑訓練班 (6-8月)

時間
地點
WellmanRunning 總教練
聯絡電話

0900-1030
學校活動室 + 高山劇場 (視乎實際情況調整)
潘誌豪教練 (Coach Yenko)
9512 2871

項目	23/6/2022 (四)	7/7/2022 (四)	14/7/2022 (四)	21/7/2022 (四)	29/7/2022 (五)	4/8/2022 (四)
1	講解 (需借用白板)		體能訓練			
理論	一般運動強度與家務運動之間分別	核心肌群訓練 (利用音樂)	核心肌群訓練 (利用音樂)	核心肌群訓練 (利用音樂)	核心肌群訓練 (利用音樂)	核心肌群訓練 (利用音樂)
	身體成分組合	上肢肌力 (TRX)	上肢肌力	上肢肌力 (阻力帶)	上肢肌力	上肢肌力
	肌力與關節功能	下肢肌力	下肢肌力	下肢肌力	下肢肌力	下肢肌力
	3種能量系統及應用	跑步動態伸展	跑步動態熱身	跑步動態熱身	跑步動態熱身	跑步動態熱身
	智能手錶應用	有氧系統訓練	15M / 20M BEAT TEST	有氧系統訓練 (路線待定)	乳酸系統訓練	乳酸系統訓練
	不同配速的訓練目標	均速跑 / 節奏跑	均速跑 / 節奏跑		20mins 乳酸閾值	變速跑
	訓練後的疲勞現象					
2	體能訓練		收操靜態伸展			
強度訓練	核心肌群訓練 (利用音樂)					
	上肢肌力					
	下肢肌力					
	敏捷梯					
	跑步動態熱身					
	低強度慢跑					
3	收操靜態伸展					