

IRONMAN  
AUSTRIA



Elite Team  
**AustSports**  
www.austsports.org

# 長跑技術訓練班

## 7月-9月 2019

日期: 逢星期一

時間: 19:00 – 21:00

地點: 深水埗運動場

費用: \$700 /3 個月

內容: 本訓練班利用運動科學針對 10 公里、半馬拉松及馬拉松作出訓練，包括心肺耐力、速度、比賽技巧、體能、技術改良專業訓練等。

\*需另繳會員費及制服

日期: 逢星期五

時間: 19:00 – 21:00

地點: 大埔運動場

聯絡我們:

Whatsapp: 92197941

Email: austsports@hotmail.com

教練: 呂劍倫 (Gary sir)

香港中文大學矯形外科及創傷學系運動醫學及健康科學碩士

澳洲坎培拉大學運動管理學士

澳洲體育學院二級田徑教練

世界三項鐵人聯盟 (ITU) 國際二級競賽教練

Ironman Certified Coach

ACTIVE

ENERVIT

KÄRNTEN  
Klagenfurt

