

長跑技術訓練班

10月-12月 2019

日期: 逢星期二
時間: 19:00 – 21:00
地點: 馬鞍山運動場

日期: 逢星期三
時間: 19:00 – 21:00
地點: 斧山道運動場

日期: 逢星期四
時間: 19:00 – 21:00
地點: 葵涌運動場

日期: 逢星期六
時間: 16:00 – 18:00
地點: 將軍澳運動場

費用: \$800/3 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

聯絡我們:

Whatsapp: 92197941

Email: austsports@hotmail.com

教練: 黃家豐 (家豐 sir)

香港教育大學運動科學學士
世界三項鐵人聯盟 (ITU) 國際一級教練
2018 日本神戶馬拉松 2:40
2018 澳洲黃金海岸馬拉松 2:47