

# 半程馬拉松班 Half Marathon Class

(適合: 從 10 公里進階至半程馬拉松的跑手 For First time Standard Chartered Hong Kong Marathon Half Marathon Runners)

日期 Date	地點 Venue	課程簡介 Course Introduction	時間 Time
<b>第一階段 Stage 1</b>			
2011 年 10 月 22 日(星期六) Saturday, 22 October, 2011	香港理工大學 Y301 室 # Y301, The Hong Kong Polytechnic University #	1)課程簡介 Introduction of the clinic 2)講解個人訓練設定與安排 Introduction of the on-line training log system 3)綜合長跑運動的好處 Overview the benefits of distance running 4)講解健康體能評估 Explanation on the components of physical fitness measurement 5)預防受傷要訣 Key for injury prevention	下午 3 時 15 分至 4 時 45 分 3:15pm - 4:45pm
2011 年 11 月 6 日(星期日) Sunday, 6 November, 2011	香港仔運動場 Aberdeen Sports Ground	健康體能評估 - 實地測試* Pre Training Fitness Assessment – Field Testing* (*包括:心肺適能、攝氧量評估、皮脂厚度、肌力及肌耐力測試、核心肌力測試及柔軟度測試等) (*Include cardiovascular fitness, running based aerobic fitness test, muscular performance, core stability, body composition and flexibility)	上午 9 時 30 分至 下午 12 時 30 分 9:30am - 12:30pm
<b>第二階段 Stage 2</b>			
2011 年 11 月 13 日(星期日) Sunday, 13 November, 2011	將軍澳運動場 Tseung Kwan O Sports Ground	<b>賽戰訓練課程一 Practical Training 1</b> 集體訓練、教授正確的熱身、放緩及伸展運動 Group training, training for proper warm up, cool down and stretching	下午 12 時 30 分至 2 時 30 分 12:30pm – 2:30pm
2011 年 11 月 20 日(星期日) Sunday, 20 November, 2011	將軍澳運動場 Tseung Kwan O Sports Ground	<b>賽戰訓練課程二 Practical Training 2</b> 1)集體訓練 Group training (the role of long steady run) 2)正確的跑步姿勢及理想步速 Correct running technique and tempo	下午 12 時 30 分至 2 時 30 分 12:30pm – 2:30pm
2011 年 12 月 17 日(星期六) Sunday, 17 December, 2011	灣仔運動場 Wanchai Sports Ground	<b>賽戰訓練課程三 Practical Training 3</b> 1)集體訓練 Group training (essential of interval training I) 2)技術改良要訣 How to monitor your progress and keys for progression 3)輔助訓練 Supplementary exercises to improve running performance & injury prevention	下午 2 時正至 4 時正 2:00pm – 4:00pm
2012 年 1 月 15 日(星期日) Sunday, 15 January, 2012	香港仔運動場 Aberdeen Sports Ground	<b>賽戰訓練課程四 Practical Training 4</b> 1)集體訓練 Group training (essential of interval training II) 2)注意身體所需、營養補給 Nutrition and supplements 3)如何調節及應付比賽 Tapering and preparation for the competition	下午 12 時 30 分至 2 時 30 分 12:30pm – 2:30pm
<b>第三階段 Stage 3</b>			
2012 年 2 月 26 日(星期日) Sunday, 26 February, 2012	將軍澳運動場 Tseung Kwan O Sports Ground	1)個人訓練賽後評估 Post Training Assessment 2)健康體能評估 Results of the Personal Training Profile	上午 9 時 30 分至 11 時 30 分 9:30am – 11:30pm