

# 「馬拉松訓練班」課程內容 – 十公里班

(適合: 首次或曾經參與 10 公里跑手)

日期	地點	課程簡介	時間
2019 年 8 月 31 日 (星期六)	奧運大樓 賽馬會演講廳	<b>理論課</b> 1) 課程簡介 2) 講解個人訓練設定與安排 3) 綜合長跑運動的好處 4) 講解健康體能評估 5) 訓練方法及預防受傷要訣	下午 1 時正 至 4 時正
2019 年 9 月 7 日 (星期六)	將軍澳運動場	<b>賽前體格評估</b> (健康體能評估 - 實地測試, 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)	下午 2 時正 至 4 時正
2019 年 9 月 8 日 (星期日)		<b>實戰訓練課程 1</b> 集體訓練及重點概念 1: 樂在跑中要訣 - 呼吸與跑姿的協調、步頻步幅概念	下午 3 時正 至 5 時正
2019 年 10 月 6 日 (星期日)	深水埗運動場	<b>實戰訓練課程 2</b> 集體訓練及重點概念 2: 訓練前, 後, 熱身/放緩及伸展運動的分別	
2019 年 10 月 19 日 (星期六)	奧運大樓 賽馬會演講廳	<b>預防跑步受傷工作坊</b> 1) 常見的跑步受傷及症狀 2) 跑步受傷機制 3) 運動貼布的原理及應用 4) 正確使用運動貼布及個案分析	下午 1 時正 至 4 時正
2019 年 10 月 27 日 (星期日)	稍後公佈	<b>測試賽</b> 十公里班測試賽 - 香港十公里挑戰賽	稍後公佈
2019 年 11 月 17 日 (星期日)	灣仔運動場	<b>實戰訓練課程 3</b> 集體訓練及重點概念 3: 跑步基本功, 跑姿分析	下午 3 時正 至 5 時正
2019 年 11 月 23 日 (星期六)		<b>實戰訓練課程 4</b> 集體訓練及重點概念 4: 技術改良要訣及核心肌力訓練	
2019 年 11 月 30 日 (星期六)		<b>實戰訓練課程 5</b> 集體訓練及重點概念 5: 7 分鐘高強度訓練	
2020 年 1 月 12 日 (星期日)		<b>實戰訓練課程 6</b> 集體訓練及重點概念 6: 配速要訣	
2020 年 1 月 18 日 (星期六)		<b>實戰訓練課程 7</b> 集體訓練及重點概念 7: 注意身體所需和營養補給、如何調節及應付比賽	