

# 「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<br>(星期六)  | 奧運大樓<br>賽馬會演講廳 | <b>理論課</b><br>1) 課程簡介<br>2) 講解個人訓練設定與安排<br>3) 綜合長跑運動的好處<br>4) 講解健康體能評估<br>5) 訓練方法及預防受傷要訣 | 下午 1 時正<br>至<br>4 時正 |
| 2019 年 9 月 7 日<br>(星期六)   | 將軍澳運動場         | <b>賽前體格評估</b><br>(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<br>至<br>4 時正 |
| 2019 年 9 月 8 日<br>(星期日)   |                | <b>實戰訓練課程 1</b><br>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<br>至<br>5 時正 |
| 2019 年 10 月 6 日<br>(星期日)  | 深水埗運動場         | <b>實戰訓練課程 2</b><br>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<br>(星期六) | 奧運大樓<br>賽馬會演講廳 | <b>預防跑步受傷工作坊</b><br>1) 常見的跑步受傷及症狀<br>2) 跑步受傷機制<br>3) 運動貼布的原理及應用<br>4) 正確使用運動貼布及個案分析      | 下午 1 時正<br>至<br>4 時正 |
| 2019 年 10 月 27 日<br>(星期日) | 稍後公佈           | <b>測試賽</b><br>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<br>(星期日) | 灣仔運動場          | <b>實戰訓練課程 3</b><br>集體訓練及重點概念 3: 跑步基本功, 跑姿分析  | 下午 3 時正<br>至<br>5 時正 |
| 2019 年 11 月 23 日<br>(星期六) |                | <b>實戰訓練課程 4</b><br>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<br>(星期六) |                | <b>實戰訓練課程 5</b><br>集體訓練及重點概念 5: 7 分鐘高強度訓練  |                      |
| 2020 年 1 月 12 日<br>(星期日)  |                | <b>實戰訓練課程 6</b><br>集體訓練及重點概念 6: 配速要訣   |                      |
| 2020 年 1 月 18 日<br>(星期六)  |                | <b>實戰訓練課程 7</b><br>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                                    |                      |