

「馬拉松訓練班」課程內容 – 入門班 (適合首次參與長跑訓練或初階跑手)

日期	地點	課程簡介	時間
2024年9月7日 (星期六)	香港體育學院 演講廳	理論課 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時至4時
2024年9月8日 (星期日)	灣仔運動場	實戰前體格評估 體能評估	下午1時至3時
2024年9月15日 (星期日)	深水埗運動場	實戰訓練課程 1 樂在跑中要訣 - 呼吸與跑姿的協調、步頻步幅概念	
2024年10月19日 (星期六)	將軍澳運動場	實戰訓練課程 2 訓練前·後·熱身/放緩及伸展運動的分別	
2024年10月27日 (星期日)	深水埗運動場	實戰訓練課程 3 跑步基本功·跑姿分析	
2024年11月2日 (星期六)	奧運大樓 賽馬會演講廳	預防跑步受傷工作坊 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時至4時
2024年11月17日 (星期日)	待定	測試賽 香港國際10公里賽	待定
2024年11月30日 (星期六)	將軍澳運動場	實戰訓練課程 4 技術改良要訣及核心肌力訓練	下午1時至3時
2024年12月22日 (星期日)		實戰訓練課程 5 7分鐘高強度訓練	
2024年12月29日 (星期日)		實戰訓練課程 6 間歇跑	
2025年1月12日 (星期日)	灣仔運動場	實戰訓練課程 7 配速跑	
2025年1月19日 (星期日)		實戰訓練課程 8 配速要訣 注意身體所需和營養補給、如何調節及應付比賽	
2025年1月26日 (星期日)		實戰訓練課程 9 Tapering	