

「馬拉松訓練班」課程內容 - 進階班 (適合曾參與長跑訓練及有比賽經驗的跑手)

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) 訓練學基本原則 3) 訓練週期的要意 4) 靜態與動態熱身的分別 5) 跑姿與跑步基本功 6) 長跑生理學	上午 9 時 至 中午 12 時
2024年9月8日 (星期日)	灣仔運動場	實戰前體格評估 尋找自己的 Critical Speed 撮氧量評估及核心肌力測試	
2024年9月15日 (星期日)	深水埗運動場	實戰訓練課程 1 動態熱身齊共享 跑步基本功: 趴、拉及摺	
2024年10月19日 (星期六)	將軍澳運動場	實戰訓練課程 2 肌肉及核心力量訓練 · 回彈式跳躍訓練 Fartlek Training	
2024年10月27日 (星期日)	深水埗運動場	實戰訓練課程 3 馬速訓練 7分鐘高強度訓練	
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	
2024年11月17日 (星期日)	待定	測試賽 香港國際 10 公里賽	
2024年11月30日 (星期六)	將軍澳運動場	實戰訓練課程 4 Critical Speed 訓練	上午 9 時 至 中午 12 時
2024年12月22日 (星期日)		實戰訓練課程 5 D' Training (間歇跑) (I)	
2024年12月29日 (星期日)		實戰訓練課程 6 馬速+間歇跑 (I)	
2025年1月12日 (星期日)	灣仔運動場	實戰訓練課程 7 馬速+間歇跑 (II)	
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	