

「馬拉松訓練班」課程內容 - 半馬拉松班

(適合: 首次或曾經參與半馬拉松的跑手)

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	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	上午9時正 至 中午12時正
2019年9月7日 (星期六)	將軍澳運動場	賽前體格評估 (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)	上午11時正 至 下午1時正
2019年9月8日 (星期日)		實戰訓練課程 1 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1時正 至 3時正
2019年10月6日 (星期日)	深水埗運動場	實戰訓練課程 2 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	下午1時正 至 3時正
2019年10月19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	上午9時正 至 中午12時正
2019年11月17日 (星期日)	灣仔運動場	實戰訓練課程 3 集體訓練及重點概念 3: 跑步基本功, 跑姿分析	下午1時正 至 3時正
2019年11月23日 (星期六)		實戰訓練課程 4 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)		實戰訓練課程 5 集體訓練及重點概念 5: 7分鐘高強度訓練	
2019年12月8日 (星期日)	稍後公佈	測試賽 半馬拉松班測試賽 - 港島十公里賽	稍後公佈
2020年1月12日 (星期日)	灣仔運動場	實戰訓練課程 6 集體訓練及重點概念 6: 配速要訣	下午1時正 至 3時正
2020年1月18日 (星期六)		實戰訓練課程 7 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	