

# 大埔體育會 梁家軍長跑會 合辦

## 長跑訓練班

梁家軍長跑會由梁偉儀和幾位資深田徑教練創立，梁偉儀於八十年代多次打破香港中長跑紀錄；擅長項目由800M至10K、馬拉松以及3000M障礙賽。他榮膺1979年度香港田總最佳青年運動員，並代表香港到亞洲其他國家作賽。其後在北京體育學院深造中長跑項目。

編號 Code	訓練名稱 Course	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
TR1	長跑訓練	20:00-22:00	六 Sat	6,13,20,27/7	5	\$400	\$420

訓練內容: 本課程為長跑班，提供合適的策略及意見，令參賽者能取得佳績。

內容有跑姿校正、熱身運動、預防跑步受傷、賽前飲食及休息、比賽策略及經驗講授。

資格: 12歲或以上

名額: 20人

訓練地點: 大埔運動場 或其他場地

教練: 梁偉儀 或其他合資格教練

報名地點: 大埔安祥路2號 大埔體育會李福林體育館

服裝: 運動裝、跑鞋，建議準備計時手表

備註: 請參閱訓練班注意事項

如因惡劣天氣，教練有權決定取消上堂(教練於上課前一小時通知學員)，補課日期另作通知。

