

# 大埔體育會 宏恩基督教學院第三齡部 AustSports 合辦

## 金齡長跑訓練班 Golden Age Running

**AustSports** 課程由本會總教練呂劍倫 Gary Sir (香港中文大學運動醫學及健康科學碩士、澳洲坎培拉大學運動學士) 及 黃家豐教練 (香港教育大學運動科學學士) 合作設計，透過科學化訓練提升能力。AustSports獲2018年度全中國排名第一的三項鐵人會。

**宏恩基督教學院恩齡教育部** 為香港教育條例註冊的私立大學。培養具備能力及愛心僕人領袖。推廣正向及創意活動和服務，建立香港長者、活躍積極的晚年形象。

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member
TR5	長跑訓練	09:00-11:00	— Tue	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	9	50歲或以上	\$450	\$470

訓練內容: 結合理論與實踐:訓練包括目標訂立、心理質素提升、生理上的適應及改變、營養補充等等

令參賽者循序漸進，能取得健康體魄及跑步佳績。

具體內容、熱身運動、跑姿校正、長短程訓練、預防跑步受傷、並設營養師面談、預防三高講座、IT輔助器材工作坊及健體器械訓練。

名額: 20人

訓練地點: 大埔運動場 或其他場地

導師: GURY LUI 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

報名方法: 填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

服裝: 運動裝、跑鞋、水壺、毛巾

備註: 1. 請參閱大埔體育會訓練班注意事項

2. 本班學員會積極參與本港及外地各慈善籌款跑步，並組織外地集訓及遊學活動。

#如因惡劣天氣，教練有權取消上堂(教練於上課前三小時通知學員)，補課日期另作通知。

