

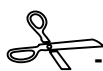
中長跑基礎訓練班

(8/2006 - 9/2006)

本會介紹

本會由田徑長跑愛好者創辦，致力推廣長跑。
近年來本會致力發展少年及成人長跑培訓，
提高本地中長跑之水平。

- 對象：• 有準備參加比賽的長跑愛好者
- 訓練內容：
• 長跑技術
• 心肺功能訓練
• 針對比賽訓練 - 變速能力、速度分配.....
• 身體素質建立
• 正確的訓練及競賽態度
- 地點：跑馬地運動場(馬場)
- 時間：逢星期二，四 (19:00 - 20:30)
日期：15/8, 17/8, 22/8, 24/8, 29/8, 31/8, 5/9, 7/9, 12/9, 14/9
- 教練員資格：香港業餘田徑總會認可教練
- 費用：每人\$480 (共 10 節訓練課)
- 查詢詳情：仇季新先生 (Sunny Chau) 香港業餘田徑總會認可教練
- 電話：9193 8080 / 2893 7990
- 報名辦法：填妥報名表格及連同劃線支票
〔抬頭人請寫“10K Sports Shop Co”〕。
交住：十公里跑步用品專門店 - 香港灣仔告士打道 169 號 1 字樓



中長跑訓練班 - 報名表 (7/2006-8/2006)

中文姓名：_____ 英文姓名：_____ 出生日期：_____

身份證號碼：_____ 電話：_____ 傳真：_____

地址：_____ 電郵：_____

簽署：_____ (備註：若當天懸掛八號颱風，雷暴警告或黑色暴雨訊號課堂
將會取消)

聲明：謹此聲明本人乃是自願參加此項課程，並願意自行承擔所有責任。
本人一旦因此項課程中受到任何財物損失，受傷或死亡，