



硬式壺鈴技術與

HARD STYLE 體能研習會



GARY

AFAA重量訓練指導員

BH 搖擺車國際飛輪有氧指導員

FITNESS RIDER 飛輪有氧指導員

本協會硬式壺鈴認證課程教官

本協會自我筋膜放鬆指導員認證課程教官

本協會運動按摩技術員

EMT1緊急醫療技術員證

中華民國棒球協會B級教練

硬式壺鈴技術與體能研習會



硬式壺鈴技術與體能研習會 課程日程表



09:00 - 09:20	09:20 - 12:00	1hr	13:00 - 15:30	15:30 - 17:00
介紹 <ul style="list-style-type: none">- 簡史- 國際知名組織- 訓練型態- 壺鈴分類	基本動作 <ul style="list-style-type: none">- 架式： 硬式平板式、爆發力站姿- 上推： 雙壺、上推變化式- 髖絞鍊： 動作學習與控制法、彈力帶訓練法- 硬舉： 單腳、單手動作控制與訓練- 蹲式： 酒杯蹲, 前蹲, 雙壺蹲	中餐	熱身 - 活動度、核心啟動、壺鈴暖身 爆發力動作 <ul style="list-style-type: none">- 預備姿：爆發力擺盪- 擺盪：雙壺擺盪- 上搏：雙壺上搏- 高拉- 借力推：雙壺借力推- 抓舉	活動度與穩定度動作 <ul style="list-style-type: none">- 土耳其起身- 十字固- 訓練計畫

匯款

銀行名稱：中國信託林口分行(銀行代號：822)

戶名：台灣運動保健協會

帳號：023-54031309-8

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問 2016tatha@gmail.com

注意事項：先匯款後報名，報名表請務必填寫匯款日期及匯款帳號後五碼。

待協會確認後，課程前一週將回覆是否報名成功以及開課相關資訊。

學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期及退費事宜。
3. 請自行攜帶水壺或水杯及毛巾。

付款方式、注意事項