





美國運動醫學私人教練證(ACSM CPT)

美國肌力與體能協會私人教練證(NSCA CPT)

美國國家醫學會私人教練證(NASM CPT)

美國首強壺鈴教練(SFG-L1)

俄羅斯壺鈴教練 (RKC-L1)

現任:

台灣運動保健協會壺鈴認證教官



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

13:00 - 15 :30 15:30 - 17:00 1hr

介紹

- 簡史
- 國際知名組織
- 訓練型態
- 壺鈴分類

基本動作

- 架式:

硬式平板式、爆發力站姿

- 上推:

雙壺、上推變化式

- 髖絞錬:

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

熱身 -

活動度、核心啟動、壺鈴暖身

爆發力動作

- 預備姿:爆發力擺盪

- 擺湯 : 雙靑擺湯

- 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

- 土耳其起身
- 十字周
- 訓練計畫



硬式壺鈴技術與體能研習會

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

