



明愛展晴中心

跑出展晴天2017



長跑訓練課程(第八期)



主要以不同強度之訓練刺激身體三大能量系統(有氧、無氧及乳酸系統)，並加插肌肉訓練以提升身體質素，從而提升跑步能力。



提高參加者身、心、靈的能量，抗拒問題賭博及各種家庭問題的影響



完成十公里、半馬或全程馬拉松的體能訓練



教練
溫耀昌先生

國際田徑會一級教練
美國田協一級教練

2013年馬拉松香港排名第一

個人最佳持間

馬拉松 2小時30分
半程馬拉 1小時11分
十公里 33分34秒



報名表

姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

現金 / 支票 (每位港幣\$300) 支票號碼：_____ 金額：_____

身份： 社工 服務使用者 親友 服務單位：_____

聲明： 我身體狀況適合參加長跑訓練課程

緊急聯絡人姓名：_____ 電話：_____

申請人簽名：_____ 日期：_____