AFAA美國有氧體適能協會

Aerobics and Fitness Association of America

重量訓練教練養成班(台北場)

AFAA-Weight Training

重量訓練相當具有彈性，可以隨時隨地執行、可以變換訓練方法，也由於如此，其優點為能夠依自己的需求，對所欲鍛鍊的部位調整負荷，能夠更有效的鍛鍊身體肌群。

課程內容

運動生理學、傷害處置、基礎營養學、解剖學與活體力學，肌能訓練介紹，訓練效果，課程計劃，安全性與指導技巧，訓練器材及用具，部位訓練，Machine & Free-weight訓練動作，模擬實技檢定，理論複習。 解剖學與活體力學概要：骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語。

課程日期

2018/9/1號~2018/9/16號
每週六日（9:00~18:00）
總時數：48小時
場地：給力健身房(民生東路)

課程講師

王為新 教官

鍾睿昕 教官

Sabrina 營養師

Eddie 明星教練

聯絡方式

聯絡人：鍾睿昕
聯絡電話：0982903528
Line：tony42015

報名連結