



WEIGHT TRAINING

重量訓練

師資養成班

AFAATM

ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

- **培訓日期:**2024 年
4/28、5/5、5/12、5/19、5/25、5/26。
時間:10:00-18:00(共 48 小時)
- **培訓地點:**
泰山體育館 舞動陽光
- **適合對象:**
 - 1.我已是重量訓練教練
 - 2.我具備體適能相關知識及實際教學經驗
 - 3.一般民眾

理論與實務課程學習

- 1.解頗學與活體力學、肌能介紹、生理、傷害。
- 2.machine & free-weight、機能訓練、肌肉、關節、神經系統等。

✚ 詳細課程內容請掃下方
Qrcode



Roden 朱志祥



國立體育大學 運動與健康科學研究所畢業
104 年大專運動會 (柔道) 6 金 3 銀 5 銅
中央警察大學、警察專科學校 柔道兼職講師
2018 China FIT (蘇州) 講師
樂體健身(中國) 私教培訓部副院長共培訓過 600 位學生
AFAA-WT 重量訓練教官



Rina 王佑榛



AFAA WT 國際重量訓練證照教官
AFAA PFT 國際私人教練
AFAA CPI 國際墊上核心教練
AFAA PBT PBT 拳擊訓練師
全明星運動會 第四季 助理教練
國民小學教育學程

手刀報名/了解費用

