新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

精英短跑訓練計劃（2025 年）

- **世界田聯一級教練全程指導**
- **強調安全有效訓練**
- **全面強化運動員體能及技術**
- **全年恆常訓練**
- **以備賽為目標**

課程特色：

「精英短跑訓練計劃」旨在為已有基礎能力及比賽經驗的運動員提供長期專業訓練，協助運動員為各項比賽做準備，並制定訓練計劃， 通過每星期至少 3 次恆常訓練，令學員各方面能力全面提升。

本計劃於上學年進行初步試驗並取得明顯成效，已有多位運動員於學界比賽、全港小學賽、分齡賽中不斷刷新個人最佳成績，其中不乏名列前三、打破大會紀錄的傑出運動員，亦有運動員達到 U16 香港青少年隊培訓標準。

課程特色：

短跑技術提升（包括跑姿、起跑及途中跑技術）

相關體能訓練（集中速度與爆發力的結合）

跳躍能力訓練

高強度間歇訓練

低強度恢復訓練

對象：

就讀小四或以上有經驗運動員，需年滿 9 歲。

費用：

$1000/月，每 4 個星期或一個月收費一次。

新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

地點及時間：

班別	地點	時間	
A 班	天水圍運動場	星期一	18:00-19:30
		星期三	
	屯門鄧肇堅運動場	星期六	17:30-19:00
B 班	灣仔運動場 *灣仔運動場會因應租場情況，可能改到香港仔運動場訓練。	星期二	18:00-19:30
		星期四	
	香港仔運動場	星期五	
C 班	北區運動場	星期一	18:00-19:30
		星期四	17:30-19:00
	大埔運動場	星期六	

備註：

- 學員報名參加該訓練計劃需提供比賽成績證明（學界比賽、青少年分齡賽等）。
- 報名確認後，不論任何原因，所有報名費用將不獲發還（政府宣佈場地關閉或收生不足導致訓練班取消除外）。
- 課程限報名人士使用，不得轉讓。
- 學員如需請假，可與直屬教練聯絡，不設任何補堂。
- 如上課遲到或早退者將不予補時。
- 上課前兩小時，八號烈風或暴風信號或黑色暴雨仍然生效，訓練將會取消，不設補堂。
- 本會有權修訂訓練班之內容。

新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

關注&聯絡我們：

Facebook 專頁：新競技田徑 Newave Athletics

Instagram：newave_athletics

Website: https://hk-newave.com/

Email: newavesports@gmail.com

WhatsApp: 6996 3794