

## adidas 渣馬備戰課程時間表

星期五	星期六	星期日
<b>Oct 20</b>	<b>Oct 21</b>	<b>Oct 22</b>
19:30 - 20:30 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 半馬 by Yat Hung	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手全身伸展訓練班 by Cici	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 全馬 by Bun
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 跑手肌力訓練班 by Lawrence	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 10公里 by Wa Chun
<b>Oct 27</b>	<b>Oct 28</b>	<b>Oct 29</b>
19:30 - 20:30 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 全馬 by Kanok	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手全身伸展訓練班 by Cici	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 半馬 by Kanok
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 跑手肌力訓練班 by Lawrence	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 賽前訓練規劃工作坊 - 10公里 by Wa Chun
<b>Nov 03</b>	<b>Nov 04</b>	<b>Nov 05</b>
19:30 - 20:30 @ 漢口道adidas 跑手肌力訓練班 by Lawrence	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手全身伸展訓練班 by Cici	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 半馬路線分析及貼士 by Kanok
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 跑手營養補給要訣工作坊 by Melissa	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 冠軍跑手經驗分享 by Virginia
	16:30 - 18:00 @ 大埔運動場 節奏跑訓練 - 半馬 by Phoebe	
	16:30 - 18:00 @ 大埔運動場 間歇跑訓練 - 10公里 by Wai Lung	
<b>Nov 10</b>	<b>Nov 11</b>	<b>Nov 12</b>
19:30 - 20:30 @ 漢口道adidas 跑手肌力訓練班 by Water	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手全身伸展訓練班 by Cici	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手預防受傷工作坊 by Chloe
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 長跑訓練飲食要訣 by Ga	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 全馬路線分析及貼士 by Ngai Kang
	16:30 - 18:00 @ 跑馬地遊樂場 間歇跑訓練 - 全馬 by Bun	
	16:30 - 18:00 @ 跑馬地遊樂場 節奏跑訓練 - 全馬 by Ngai Kang	
<b>Nov 17</b>	<b>Nov 18</b>	<b>Nov 19</b>
19:30 - 20:30 @ 漢口道adidas 跑手肌力訓練班 by Water	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手營養補給工作坊 by Melissa	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 運動膠布使用訓練班 by Chloe
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 運動膠布使用訓練班 by Horlick	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 10公里賽路線分析及貼士 by Wa Chun
	16:30 - 18:00 @ 九龍灣運動場 間歇跑及體能訓練 - 全馬拉松 by Kai Lok	
	16:30 - 18:00 @ 九龍灣運動場 間歇跑訓練 - 半馬拉松 by Yat Hung	
<b>Nov 24</b>	<b>Nov 25</b>	<b>Nov 26</b>
	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 跑手跑後伸展 by Cici	14:00 - 15:00 @ 漢口道adidas 比賽飲食計劃 by Ga
	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 跑手跑後舒緩按摩 by Horlick	15:15 - 16:15 @ 漢口道adidas 冠軍跑手經驗分享 by Kai Lok
	16:30 - 18:00 @ 跑馬地遊樂場 跑速訓練班 - 10公里 by Virginia	
	16:30 - 18:00 @ 跑馬地遊樂場 斜路跑步訓練 - 半馬 by Kanok	