



IOETI

International Obesity Exercise Training Institute

(IOETI) Hybrid Interval Training Specialist

混合間歇訓練專家課程

課程目的：將科學轉化為實際應用，涉及高強度循環神經肌肉訓練計劃對患有肥胖症的久坐成人的身體成分、表現、健康、運動行為調節和活力的有效性。

學習目標：

- 最新研究表明，基於功能性健身、循環訓練和間歇訓練的混合結構的運動干預計劃可以成為減肥訓練的有效方法。
- 了解如何設計和執行與全球健身行業頂級趨勢相關的新穎鍛煉計劃，重點關注超重或肥胖的初學者。
- 針對各種客戶能力和健身水平，從實驗室到健身房，設計、修改和指導創造性、時效性和漸進性綜合神經肌肉訓練程序。
- 身為健康專家同盟的一份子，我們希望一名健身專家能藉由以科學為基礎的客製化運動課表，協助個體對抗肥胖帶來的廣大衝擊，對社會做出最大貢獻。

課程講師： Alexis Batrakoulis

MSc, PhD(c), CSCS, RCPT*E; ACSM-CPT, EP-C; NASM-CES, PES; ACE-CPT, CHC

1. 私人教練總監 - 希臘運動與健身訓練學院 (GRAFTS)
2. 專業標準委員會 & 首席專家小組 - 樂活歐洲 (EuropeActive)
3. 國際講師 - 美國運動委員會 (ACE)
4. “運動是良藥” 委員成員 - 美國運動醫學會 (ACSM)
5. 總秘書長 - 希臘運動專家協會 (HEPA)
6. 編輯 - 歐洲運動專家期刊 (EJEP).
7. 2018 & 2019 IDEA 年度私人教練
8. 2020 NSCA 年度私人教練
9. 2021 PFP 年度私人教練

課程學習大綱：

- 介紹
- 將間歇訓練視為一種健身趨勢
- 定義所有類型的心血管運動
- 分析所有類型的間歇訓練
- 持續耐力訓練與 HIIT
- HIIT 對真實客戶的健康
- HIIT 對真實客戶的表現
- HIIT 對真實客戶的幸福
- 並發訓練與混合訓練





IOETI

International Obesity Exercise Training Institute

- 傳統的 HIIT 方案與替代的 HIIT 類型的程序
- 在健身房環境中整合 HIIT 和功能性健身
- 設計混合型 HIIT 方案
- 將基本運動模式整合到混合間歇訓練中
- 在健身環境中探索混合型訓練方案的研究
- 雙人或小組練習
- 實例探究
- 回顧測驗
- 總結



課程學分：

- 美國運動委員會 ACE 0.8 CECs
- 美國運動醫學協會 ACSM 8.0CECs
- 美國有氧體適能協會 AFAA 8.0 CEUs
- 美國運動醫學會 NASM 0.8 CEUs
- 歐洲職業運動註冊聯盟 EREPs 8.0 LLP points
- 國際康體專才培訓學院 IPTFA 3.0CEUs

**HYBRID
INTERVAL
TRAINING**

The science-based integrated workout

IOETI
International Obesity Exercise Training Institute





IOETI

International Obesity Exercise Training Institute

國際課程-混合間歇訓練專家課程

申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	Alexis Batrakoulis MSc, PhD(c), CSCS, RCPT*E; ACSM-CPT, EP-C; NASM-CES, PES; ACE-CPT, CHC
授課語言	課程主要以英文授課 (有翻譯員)
課程學時	共 8 小時
收生人數	最多 40 人 (優先報名為原則)
課程費用	HKD 3,400 / USD 425
上課地點	Online (Zoom meeting)
證照相關	全程參與此國際培訓者，除了獲得下列國際機構學分外，還將授予英文電子版本結業證書。
注意事項	報名前詳閱下列事項：本人自願參加「混合間歇訓練專家課程」，本人健康狀況良好，無足以影響運動之特殊體質或疾病，適合參與本課程的訓練。研習全程本人願意遵守講師們的指示，並且時時注意他人及自身的安全，若因本人疏失導致危險情形發生，願承擔所有責任。
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付國際康體專才培訓學院或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往：旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室，國際康體專才培訓學院。
查詢	詳情可致電：2345 6286 傳真：2345 1236 電子郵件： info@iptfa.com 網頁： www.iptfa.com
線上教學	運用同步視訊 (直播) 教學，讓居家學生可同步上課學習，安排課後作業、線上練習或課前預習。 請學員下載「Zoom」程式 · 可以在智能手機、平板及電腦等設備上跨平台操作使用。
延續學份	3 CEUs
退款政策	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費



**IOETI**

International Obesity Exercise Training Institute

課程報名表 ENROLLMENT FORM相片
Photo

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱) : 國際課程-混合間歇訓練專家课程
--------------------	---

申請人資料 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字型大小/護照號碼)
Sex (性別)	Age (年齡)	Occupation (職業)
Address (地址)		
Tel No. (聯絡電話)		
Mobil (行動電話)	E-mail(電郵地址)	
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書) :		

穿著 T 恤尺寸： XS S M L XL XXL 其他,請列明:_____

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organized by our Academy. For any change of your personal data, please contact IPTFA.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料，可與本學院職員聯絡。繳費方法；可親臨學院繳交現金、郵寄支票 (抬頭：國際康體專才培訓學院) 或存入學院戶口 (上海商業銀行：33782-05697-8; 中國銀行：012-698-0-000764-4)

轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA

Declaration 聲明

I, _____, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy

本人, _____ 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤, 並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情况出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等), 國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任, 本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署: _____ Date 日期: _____

以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): _____	Received Date(日期): _____
<input type="checkbox"/> Cash 現金 <input type="checkbox"/> Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

