



CLUBBELLS

POWERED BY TACFIT®

Clubbell® Strength 國際認證研習

/ Clubbell® Strength Certification Course /

- 一、研習對象：私人教練、體能教練、體育老師、運動教練與對體能訓練有興趣的一般民眾。
- 二、主辦單位：睿奇整合運動有限公司、睿奇體能運動館、台灣運動保健協會。
- 三、報名費用：原價：30000元(含講義、中英口譯、Tacfit訓練衣、一支2KG棒鈴、證書)。
三人團報價：24000元/人。
與TACFIT認證課程合報價：20000元/人。

備註：可分兩期付款，分別各為50%報名費用。

第二期款繳交完畢後，請來信確認：optkinetics001@gmail.com





Clubbell Strength 認證課程簡介

Clubbell Strength 是TACFIT 創辦人 Scott Sonnen所研發的訓練課程。本課程將從Clubbell的構造、核心肌力的抗旋轉訓練、6-D自由度的活動、協同爆發力的製造(七大關鍵因素)、Clubbell訓練的人體力學、基本姿勢、基本運動、複合運動到複雜運動,逐一講解及練習,詳細的術科操作動作名稱如下:

- > **基本運動** : Parry Cast, Front Rock it, Side Rock it, Front Swing, Side Swing, Arm Cast, Side Cast, Torch Press, Squat

- > **複合動作** : Front Pendulum, Side Pendulum, Side Semi-circle, Gamma Cast

- > **複雜動作** : Front Swipe, Side Swipe, Mills, Hammer, Clean, Clockwork Squat

TACFIT 考核內容

技術考核 Technique Test

1. 雙手 (男生25lb-30lb、女生15lb-20lb):
Clubbell Gamma Cast 左手5 下、右手5下
Clubbell Clockwork Squat 左手5 下、右手5下
2. 單手 (男生15lb、女生10lb):
Double Swipes: 10下
Mills: 左手10 下、右手10下
Hammer: 左手5 下、右手5下

表現考核 Performance Test

必須在25分鐘內完成以下動作

▼ 男生15lb、女生10lb ▼

100 Mills 左手
+
100 Mills 右手

100 Double Swipes

50 Hammer 左手
+
50 Hammer 右手



報名方式

請先匯款後前往 Optimum Kinetics 官網
填寫報名表以完成報名手續

<http://optkinetics.com/class.php>

**OPTIMUM
KINETICS** ///


CLUBBELLS
POWERED BY TACFIT®

/ Clubbell® Strength Certification Course /



學員須注意事項

- 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
- 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
- 請自行攜帶毛巾、水壺、筆。
- 報名後，於開課日無故未到者，將無法申請保留報名資格，無法延後於下一梯次再行參加，必須依照退費標準進行退費程序。



匯款資訊：ATM轉帳或銀行匯款

開課日前30天退出者，扣除行政手續費\$300元後，全數退還

開課日16-29日前退出者，退款90%

開課日前15日內退出者，退款80%

開課日開始後退款者，退款70%

銀行名稱：台灣銀行，代號：004，帳號：119-001-034-013

關於報名有任何疑問

請E-mail詢問：optkinetics001@gmail.com

Clubbell Strength 日程表 (Day 1)

08:30-09:00	相見歡 / 訓練內容介紹
09:00-09:45	學科
09:45-10:00	熱身
10:00-10:45	Clubbell 訓練
11:00-11:50	學科
11:50-13:00	Clubbell 訓練
14:00-14:50	學科
14:50-15:00	熱身
15:00-16:00	Clubbell 訓練
16:15-18:00	Clubbell 訓練

Clubbell Strength 日程表 (Day 2)

08:30-09:00	相見歡 / 熱身 / 訓練內容介紹 (Exercises quick review)
09:00-10:45	Q-測試、Pre-Qual / 學科
11:00-13:00	基礎運動訓練
14:00-15:00	學科
15:00-15:45	4/1x4 Performance / Bravo Protocol
15:45-16:45	基礎運動訓練
17:00-18:30	EMOTM/T Performance / Charlie Protocol