



TACFIT  
T A I W A N

# TACFIT® 國際認證研習

---

TACFIT® 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：睿奇體能運動館、睿奇整合運動有限公司、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 Clubbell Strength 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](mailto:optkinetics001@gmail.com)

**OPTIMUM  
KINETICS** ///

# 課程簡介

TACFIT®是「TACFIT學院」所研發的，此訓練模式被稱為“世界上最聰明的訓練”（The World’s Smartest Workout），因為每項訓練元素都是經過仔細研究，然後整合成優化人體表現的一套完善系統。TACFIT®的戰術體適能系統，是美國國土安全部和司法部認證核可的訓練系統。每個訓練動作、工具和課表都是為了能夠在最短時間內獲得“最高品質結果”而設計出來。TACFIT®是一個策略相當精準的體適能系統，目的為從高強度訓練中快速恢復。基礎訓練架構包括26套課程，依強度分為4個階段和6種時間比（能量系統）。TACFIT®可以幫助任何人找回身體的潛能，藉由人體真正的動作模式來恢復身體功能：也就是身體原本設計的初衷讓你可以無痛自在的活動。不像傳統“軍事化”（bootcamp）風格強調長時間有氧訓練，TACFIT是在20分鐘內進行安全的強度訓練（訓練前會有針對主訓練的特定熱身方式，以及訓練後專門的恢復動作）。

本認證課程將讓學員學習、執行與教導基礎的循環肌力訓練（CST®, CircularStrength Training）及TACFIT®的26種訓練模組，讓有意願想要改進自身訓練動作者，運用課程中的技巧去增進TACFIT®及其他訓練的技術與表現。

# TACFIT 考核內容

## 技術考核 Technique Test

### 1. Clubbell: (男生15lb、女生10lb)

Arm cast 左右交替: 5下

Double Swings: 10下

Gamma Cast two handed: 左手5下、右手5下

### 2. 自身體重:

Quad Press: 10下

Hollow Body Push Up: 10下

Pull up: 男生5下、女生2下

TACFIT

## 表現考核 Performance Test

每位學員的每個動作皆須以標準動作達到50分(考官會依標準動作計次),  
平均的心跳率必須低於80%最大心跳率。

### Front Lunge

(1分=1下單邊完整動作)

### Pull Plank Knee

(1分=1下完整動作)

### Sit Thru Knee

(1分=1下單邊完整動作)

### Hollow Body Push-ups

(1分=1下完整動作)

### Spinal Rock Basic

(1分=1下完整動作)

### Tripod Vertical

(1分=1下單邊完整動作)

## 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](mailto:optkinetics001@gmail.com)

## 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>



# TACFIT日程表 (Day 1)

08:30-09:30	1.相見歡 2.熱身 3.訓練內容介紹 (Exercises quick review)
09:30-12:00	1.Q-測試、Pre-Qual 2.學科
12:00-13:00	基礎運動訓練
14:00-15:00	學科
15:00-16:00	4/1x4 Performance / Bravo Protocol
16:15-17:15	基礎運動訓練
17:30-18:30	EMOTM/T Performance / Charlie Protocol

## TACFIT日程表 (Day 2)

08:30-09:30	1.團體照 2.熱身 3.訓練內容介紹(Exercises quick review)
09:30-10:30	AMRAP Performance/Delta Protocol
11:00-12:00	學科
12:00-13:00	(90/30x5)2 Performance / Echo Protocol
14:00-15:00	學科
15:00-16:00	AFAP/T Performance. Foxtrot Protocol
16:00-17:00	技術考核(Technique test)
17:15-18:30	表現考核(Performance Test)