



香港中文大學
教育學院
體育運動科學系



馬拉松備戰全攻略 —
以運動科學原理做好準備



記者招待會

日期：二〇〇七年三月一日(星期四)

時間：下午二時三十分

地點：汾陽體育館 G01 室

程序

2:30p.m. 王香生教授主講

科學準備、有效恢復

- 水份
- 營養
- 裝備

2:45p.m. 洪友廉教授主講

- 教授選擇合適跑鞋

2:50p.m. 夏秀禎教授 / 馮敏兒長跑運動員主講

- 分享馬拉松賽跑步心得
- 分析馬拉松賽道及長、中、短跑要訣

3:00p.m. 馬拉松參賽師生合照