

WORKSHOP



19/20 มิถุนายน 2569



สถานที่ : Virgin Active True Digital Park ชั้น 9

BEYOND THE FINISH LINE

ยกระดับฟอร์มวิ่ง
เข้าเส้นชัยแบบมืออาชีพ

Coach Deaw Coach Ouu Coach Baipun

นำโดยโค้ชเดี่ยว ปฏิภากร เพชรศรีชา อดีตนักกรีฑาทีมชาติไทย

- Certificate CECS - Level I "U16 Coach" ที่รับรองโดย IAAF
- Certificate CECS - Level II "Course on Throws and Middle Long Distances" ผ่านการเป็น Observed

พร้อมทีมมากประสบการณ์ โค้ชอู๋ อภินันท์ สุขอกภัย และ โค้ชใบพัน ศิริวา พันธุ์เพ็ญ อดีตนักกรีฑาทีมชาติไทย

สิ่งที่ต้องเตรียม

- เครื่องแต่งกายและรองเท้าสำหรับวิ่ง
- ผ้าเช็ดตัวสำหรับเช็ดหน้าและผ้าเช็ดตัวสำหรับอาบน้ำ

ข้อจำกัด

- ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีการบาดเจ็บที่หัวเข่าและหลอดเลือด และมีปัญหาข้อต่อและกระดูก หากมีข้อจำกัดอื่น ๆ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้า

กำหนดการ

รอบเช้า

- 09.30 น. ลงทะเบียน
- 10.00 น. สอนทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการวิ่ง
- 10.30 น. Dynamic Stretching (การยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง)
- 10.50 น. Basic Drill (การฝึกทักษะเคลื่อนไหวพื้นฐาน)
- 11.40 น. Cool Down and Static Stretching (การลดทอนและยืดเหยียดกับที่)
- 11.50 น. Q&A
- 12.00 น. จบกิจกรรม

รอบบ่าย

- 13.30 น. ลงทะเบียน
- 14.00 น. สอนทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการวิ่ง
- 14.30 น. Dynamic Stretching (การยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง)
- 14.50 น. Basic Drill (การฝึกทักษะเคลื่อนไหวพื้นฐาน)
- 15.40 น. Cool Down and Static Stretching (การลดทอนและยืดเหยียดกับที่)
- 15.50 น. Q&A
- 16.00 น. จบกิจกรรม



แผนที่ Virgin Active True Digital Park



วิธีการเดินทาง

- รถประจำทาง : ป้ายชอยวชิรธรรมสาริต (สุขุมวิท 101/1) สาย 2, 23, 25, 38, 45, 46, 48 (3-11), 98, 116, 132 (3-14), 139 (3-16E), 180 (3-20E), 507, 508, 511 และ 1014
- รถไฟฟ้า BTS : สายสีเขียว สถานีปทุมวันทางออก 6 เดินตามทางเชื่อม (Skywalk) เข้าอาคาร True Digital Park ฟัง East
- รถยนต์ส่วนตัว : สามารถจอดได้ที่อาคารจอดรถ True Digital Park ฟัง East

HOW TO GO?

