

跑得冇「營」：如何讓身體應付高里數練習？（營養篇）

Date 日期 : 19/ 7 / 2019 (星期五)
 Time 時間 : 1:45pm – 2:30pm
 Venue 地點 : Sports Arena, Hall 5E, HKCEC
 香港會議展覽中心展覽廳 5E 動感競技場
 Language 語言 : Cantonese 廣東話

Time 時間	Programme 程序表
1:45pm – 2:15pm	分享時段 講者: 前香港體院精英運動員（馬拉松）范瑞萍 范瑞萍 JoeJoe 將會分享馬拉松及越野跑比賽前、中、後的營養準備，如何進食(吸收營養)可以提升表現。
2:15pm – 2:30pm	問答環節 (由台下觀眾發問)

About the Speaker 講者簡介

范瑞萍小姐 (JoeJoe Fan)

作為五屆渣打馬本地女子冠軍及四屆亞軍，從 2006-2014 代表香港出征多個大型馬拉松公開賽，包括亞洲馬拉松錦標賽及東亞運動會等。范瑞萍以自己一套的訓練課程，將其馬拉松 PB 時間跑進 2 小時 48 分，亦是過去十年第一位女跑手造到此成績。



備註 Remarks:

- Visitors holding valid tickets of the HK Book Fair 2019 (which could also visit HK Sports and Leisure Expo) could join the sharing session. 持有當日有效的香港書展門票人士，可同時入場參觀香港運動消閒博覽，參與分享會。
- Seats are granted on a first-come-first-served basis. 座位有限，先到先得。
- The Organiser reserves the right to make any changes without prior notice. 主辦機構保留任何更改之權利而不作另行通知。