1. 有氧耐力課程
2. 間歇課程
3. 提高心肺耐力課程
4. 輕鬆跑

註1:運動前，用餐請間隔1.5-2小時

註2:運動中請注意個人身體狀況，並結伴而行

註3:養成規律活動，切勿突然增加訓練量(2-3倍)

註4:運動後務必確實伸展肌群

註5:運動前中後是當攝取水分