

## 109 年度儲備雪車儲備選手初選 入選名單

1. 青少年組(女):蘇祈、李恩予。
2. 青少年組(男):陳以諾、危宇澤、羅凱哲、葛天寶、游念恩。
3. 公開組(女):胡家蓁。
4. 公開組(男):鄭哲、楊柏威、方杰米、羅文軒、高恩宇、胡岳尊、林哲緯、曾凱廷。

理事長陳建宏

## 國內冰上訓練 建議課表

時間：8月-10月 每週幾天視冰宮開放情形

地點：土城冰宮

課表如下：

1. 空架滑行動作 Lie Down Set Position x 10
2. 熱身 Warm Up
3. 起跑雙手推空架 30 公尺 Sprint 30M x3 再換單手
4. 起跑雙手推空架 20 公尺 Sprint 20M x3 再換單手
5. 起跑雙手推空架 20 公尺 Sprint 10M x3 再換單手
6. 起跑雙手推空架+跳進空架裡滑行動作 30 公尺 Sprint 30M+Jump In x3 再換單手
7. 起跑雙手推空架+跳進空架裡滑行動作 20 公尺 Sprint 20M+Jump In x3 再換單手
8. 起跑雙手推空架+跳進空架裡滑行動作 10 公尺 Sprint 10M+Jump In x3 再換單手
9. 最大心跳+起跑雙手推空架+跳進空架裡滑行動作 15 公尺 Sprint 15M+Jump In x3 再換單手

## 國內陸上訓練 建議課表

時間：8月-10月 每週幾天視各站教練要求

地點：各訓練站操場+重訓室

課表如下：

操場PU跑道

1. 熱身 30 分鐘 Warm up 30Mins
2. 馬克操
3. 起跑雙手推輪式空架+跳進空架裡滑行動作 30 公尺 Roller Skeleton Sprint+Jump In 30M x3 再換單手
4. 起跑雙手推輪式空架+跳進空架裡滑行動作 20 公尺 Roller Skeleton Sprint+Jump In 20M x3 再換單手
5. 起跑雙手推輪式空架+跳進空架裡滑行動作 10 公尺 Roller Skeleton Sprint+Jump In 10M x3 再換單手

重訓室

1. 熱身 30 分鐘 Warm up 30Mins
2. 聳肩拿槓或啞鈴 Shrug **CTBSA**
3. 二頭 Biceps
4. 三頭 Triceps
5. 上博 Power Clean
6. 前三角 Front Raise
7. 雙槓撐體屈臂伸 Dips
8. 肩推 Shoulder Press
9. 全蹲、半蹲、四分之一蹲 Squat (Full、2/1、4/1)

10. 脖子等長訓練 Neck
11. 引體向上 Pull Up
12. 核心訓練 Core Training



# 成年隊雪車國際訓練週

時間地點：

(視國際雪車總會行程而定)

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練):

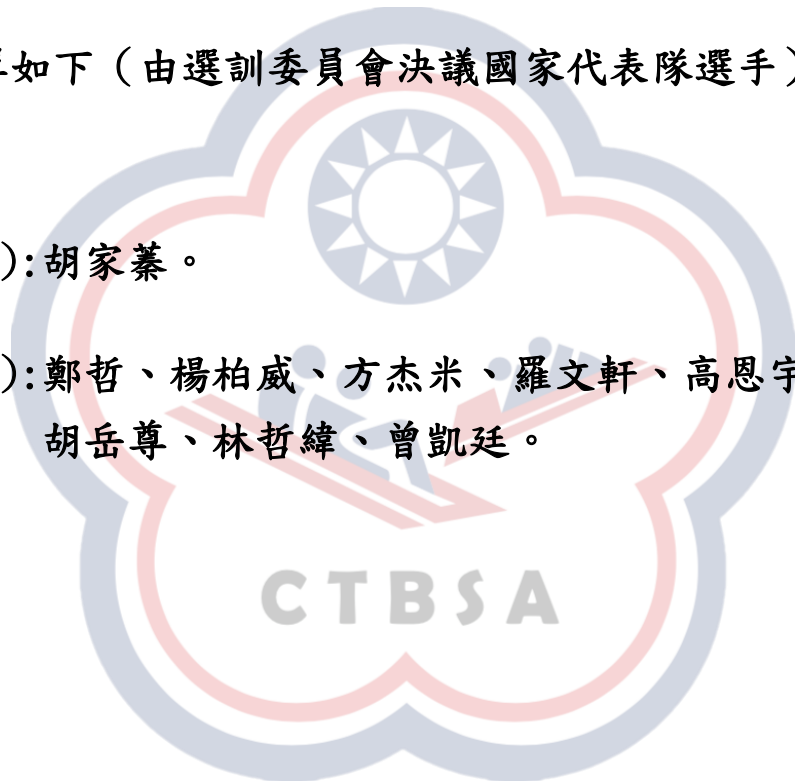
陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手):

成年隊：

公開組(女):胡家蓁。

公開組(男):鄭哲、楊柏威、方杰米、羅文軒、高恩宇、  
胡岳尊、林哲緯、曾凱廷。



# 2022 北京冬奧積分賽

時間地點：

(視國際雪車總會行程而定)

儲備教練名單如下：(由選訓委員審議通過名單)：

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下：(由選訓委員審議通過名單)：

成年隊：

公開組(女):胡家蓁。

公開組(男):鄭哲、楊柏威、方杰米、羅文軒、高恩宇、  
胡岳尊、林哲緯、曾凱廷。

CTBSA

# 青年隊雪車國際訓練週

時間地點：

(視國際雪車總會行程而定)

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練):

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手):

青年隊：

青少年組(女):蘇祈、李恩予。

青少年組(男):陳以諾、危宇澤、羅凱哲、葛天寶、  
游念恩。



CTBSA

# 青年隊雪橇國際賽事

時間地點：

(視國際雪車總會行程而定)

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練):

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手):

青年隊：

青少年組(女):蘇祈、李恩予。

青少年組(男):陳以諾、危宇澤、羅凱哲、葛天寶、  
游念恩。



CTBSA