**112年雪車訓練營實施計畫**

**南澳基層訓練站**

**課程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **訓練日期** | **訓練內容09:00-11:00** | **訓練內容13:30-16:30** |
| **5/26(五)** | **開訓** | **-** |
| **7/3(一)** | **認識空架雪車運動** | **全面性體能訓練** |
| **7/4(二)** | **耐力訓練－長距離、越野跑** | **階梯跑、上坡跑、下坡跑** |
| **7/5(三)** | **欄架基本體能訓練** | **敏捷訓練－折返跑、站立式起跑** |
| **7/6(四)** | **起跑訓練－單人起跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **7/7(五)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **7/17(一)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **7/18(二)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **7/19(三)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **7/20(四)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **7/21(五)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **7/31(一)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **8/1(二)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **8/2(三)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **8/3(四)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **8/4(五)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **8/14(一)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **8/15(二)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **8/16(三)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |
| **8/17(四)** | **專項速度、肌力、爆發力** | **爆發力訓練－起跑、重量** |
| **8/18(五)** | **速耐力訓練－間歇訓練、推車跑** | **重量訓練－全面性肌力加強** |