

長榮大學 112 學年度第 1 學期

柔道隊代表隊訓練時間表

星 期	晨 間	上 午	下 午	晚 間
一	06:30-08:00 民德國中操場		04:00-06:00 民德國中柔道場	07:00-09:00 民德國中柔道場
二	06:30-08:00 民德國中操場		04:00-06:00 民德國中柔道場	
三	06:30-08:00 民德國中操場		04:00-06:00 民德國中重訓室	07:00-09:00 台南柔道館
四	06:30-08:00 民德國中操場		04:00-06:00 民德國中柔道場	07:00-09:00 民德國中柔道場
五	06:30-08:00 民德國中操場		04:00-06:00 民德國中重訓室	07:00-09:00 民德國中柔道場
六		09:00-12:00 民德國中柔道場		
日		09:00-12:00 民德國中柔道場		

範例

教練簽名：潘 x 維

日期：112/09/12

- ※ 請各隊教練依據各隊實際訓練需求安排訓練時間、地點或人員。
- ※ 請教練及訓練人員依上述訓練表訂時間到場訓練。
- ※ 如有特殊說明時，請自行於表格內填寫。