

長榮大學 112 學年度第 1 學期
(划船) 代表隊訓練時間表

| 星期 | 晨間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
|----|-----------------------|----|-----------------------|----|
| 一 | | | 16:00~19:00 水上訓練中心 | |
| 二 | 05:30~07:00 水上訓練中心 | | 16:00~19:00 水上訓練中心 | |
| 三 | | | 16:00~19:00 水上訓練中心 | |
| 四 | 05:30~07:00 水上訓練中心 | | 16:00~19:00 水上訓練中心 | |
| 五 | | | 16:00~19:00 水上訓練中心 | |
| 六 | 08:00~11:00 水上訓練中心 | | 15:00~18:00 水上訓練中心 | |
| 日 | | | | |

教練簽名： 周 x 寬

日期：

※ 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。