

長榮大學 113 學年度第 1 學期

(舉重) 代表隊訓練時間表

星 期	晨 間	上 午	下 午	晚 間
一		9:45~12:00 舉重室	3 : 30~6 : 30 舉重室	
二			3 : 30~6 : 30 舉重室	
三			3 : 30~6 : 30 舉重室	
四		9:45~12:00 舉重室	3 : 30~6 : 30 舉重室	
五		9:45~12:00 舉重室	3 : 30~6 : 30 舉重室	
六		9 : 30~12 : 00 舉重室		
日	休息 (遇比賽週期則 視情況調整之)	休息 (遇比賽週期則 視情況調整之)	休息 (遇比賽週期則 視情況調整之)	休息 (遇比賽週期則 視情況調整之)

教練簽名： 楊 x 冠、戴 x 淳

日期：113.09.12

- ※ 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。