

長榮大學 114 學年度第 1 學期

(橄欖球) 代表隊訓練時間表

星 期	晨 間	上 午	下 午	晚 間
一			3：30~5：30 操場	
二			3：30~5：30 重訓室	
三			3：30~6：30 操場	
四			3：30~6：30 重訓室	
五			3：30~6：30 操場	
六	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)
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： 孫 x 諺 羅 x 貴

日期：114.09.16

※ 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。