

## 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 謙 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。