

長榮大學 114 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		

教練簽名：潘 X 維

日期：114/09/25

※ 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。