輔仁大學體育學系自主學習課程

活動/參賽訓練計畫表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動/賽事名稱 | | |  | | | |
| 活動/比賽日期 | | | 年 月 日 至 年 月 日，計 日 | | | |
| 主辦單位 | | |  | | | |
| **個人訓練計畫**  **姓名： 系級： 學號： .** | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 訓練期別\* | | 訓練目的及比例 | 訓練內容摘要 | 備註 |
| 1 | 110.9.1-110.9.8 | 準備前期 | | 增加基本體能(80％)、跑步/騎車技巧（20％） | 熱身  肌耐力：60%RM×12次×3組  心肺耐力訓練：3000M×1組 | 【範例】 |
| 1 |  |  | |  |  |  |
| 2 |  |  | |  |  |  |
| 3 |  |  | |  |  |  |
| 4 |  |  | |  |  |  |
| 5 |  |  | |  |  |  |
| 6 |  |  | |  |  |  |
| 7 |  |  | |  |  |  |
| 8 |  |  | |  |  |  |
| 9 |  |  | |  |  |  |
| 10 |  |  | |  |  |  |
| 11 |  |  | |  |  |  |
| 12 |  |  | |  |  |  |
| 13 |  |  | |  |  |  |
| 14 |  |  | |  |  |  |
| 15 |  |  | |  |  |  |
| 16 |  |  | |  |  |  |
| 17 |  |  | |  |  |  |
| 18 |  |  | |  |  |  |

\*：訓練期別包含準備前期(一般準備期)、準備後期(專項準備期)、活動/比賽前期(賽前減量)、活動/比賽期、恢復期，請依您所規劃之期別填寫。

註：每一活動/賽事，請填寫一張訓練計畫表。