113年足球體能訓練教練研習會(預定)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 2月3日(六) | 2月4日（日） | 2月5日（一） |
| 0900-1020 | Opening | 試教(講師) | 試教(參加者) |
| 1030-1200 | 熱身&恢復&比賽 | 訓練計劃&訓練擬定 | 試教&結訓(參加者) |
| 1330-1500 | UP&恢復&足球訓練 | 試教(參加者) |  |
| 1510-1640 | 能源供給 | 體力檢測&協調訓練 |  |
| 1710-1840 | 體力檢測與評價 | 肌肉&發育發展(育成年代) |  |
| 1900-2030 | 國家女足隊體能監控現況與比賽應用講師：陳曉明 | 調整中 |  |

@黃色:術科 ＠台中太原足球場