**大頭目玩校2017台北三五長跑訓練班第1期課程計劃no.10**

訓練對象:進階、初級跑友

訓練日期:106年1月25日至106年3月17日

訓練重點:提供訓練要點、培養全面性體能、跑姿動作調整、提升長跑運動表現

**\* 課程進度由教練依情況調整，雨天備案為循環訓練、全身性基礎體能訓練、節奏跑擇一**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序** | **日期** | **週** | **上課地點** | **初級入門組** | **進階挑戰組** | **備註** |
| **體****驗** | **1/18** | **三** | **圓山** | * **跑姿調整、配速練習**
 |  |
| **1** | **1/25** | **三** | **圓山** | * **跑步動作分析、基礎練習及修正**
 | * **變速跑、動作調整 變速跑**
 |  |
| **2** | **2/1** | **三** | **10號水門** | * **期初1k檢測、能力分組**
 |  |
| **3** | **2/3** | **五** | **師大本部** | * **跑姿修正**
 | * **分段配速練習**
 |  |
| **4** | **2/8** | **三** | **大安森林公園** | * **基礎有氧、跑姿調整**
 | * **中時間耐力訓練**
 |  |
| **5** | **2/10** | **五** | **大安森林公園** | * **夜間定向**
 | * **夜間定向**
 |  |
| **6** | **2/15** | **三** | **陽明大學** | * **上下坡跑技術分享**
 | **斜坡練習** |  |
| **7** | **2/17** | **五** | **圓山** | * **反覆訓練**
* **5k期中檢測**
 |  |
| **8** | **2/22** | **三** | **自由廣場** | * **配速練習、動作修正**
 | * **速度訓練**
 |  |
| **9** | **2/24** | **五** | **自由廣場** | * **法特雷克**
 | * **法特雷克**
 |  |
| **10** | **3/1** | **三** | **萬華運動中心** | * **飛輪有氧**
 |  |
| **11** | **3/3** | **五** | **圓山****溜冰場** | * **持續穩定跑、跑姿調整**
 | * **追逐跑**
 |  |
| **12** | **3/8** | **三** | **師大本部** | * **中強度配速訓練**
 | * **間歇訓練**
 |  |
| **13** | **3/10** | **五** | **師大本部** | * **速度訓練**
 | * **反覆訓練 法特雷克練習**
 |  |
| **14** | **3/15** | **三** | **圓山** | * **穩定配速**
 |  |
| **15** | **3/17** | **五** | **自由廣場** | * **結訓 –**
* **組合練習、分組競賽**
 |  |