**大頭目玩校2017台北三五長跑訓練班第3期課程計劃no.12**

**訓練對象:進階、初級跑友**

**訓練日期:106年6月14日至106年7月28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** |
| **1** | **06/14** | **三** | **圓山** | * **跑步動作分析、基礎練習及修正**
 | * **節奏配速、動作調整 變速跑**
 |  |
| **2** | **06/16** | **五** | **10號水門** | * **期初1k檢測、能力分組**
 | * **期初1k檢測、能力分組**
 |  |
| **3** | **06/21** | **三** | **師大本部** | * **跑姿修正**
 | * **分段配速練習**
 |  |
| **4** | **06/23** | **五** | **師大本部** | * **配速練習**
 | * **間歇訓練**
 |  |
| **5** | **06/28** | **三** | **台大田徑場** | * **夜間定向**
 |  |
| **6** | **06/30** | **五** | **台大田徑場** | * **法特雷克**
 | * **法特雷克**
 |  |
| **7** | **07/05** | **三** | **陽明大學** | **草皮震盪訓綀** |  |
| **8** | **07/07** | **五** | **圓山****溜冰場** | * **5k期中檢測**
 |  |
| **9** | **07/12** | **三** | **自由廣場** | * **配速練習、動作修正**
 | * **速度訓練**
 |  |
| **10** | **07/14** | **五** | **自由廣場** | * **基礎有氧、跑姿調整**
 | * **中時間耐力訓練**
 |  |
| **11** | **07/19** | **三** | **台大田徑場** | * **中強度配速訓練**
 | * **間歇訓練**
 |  |
| **12** | **07/21** | **五** | **台大田徑場** | * **速度訓練**
 | * **反覆訓練**
 |  |
| **13** | **07/26** | **三** | **圓山****溜冰場** | * **肌力有氧**
 | * **肌力有氧**
 |  |
| **14** | **07/28** | **五** | **陽明大學** | * **結訓 –**
* **組合練習、分組競賽**
 |  |