

111 年輕艇激流寒假專項訓練營-訓練課表

日期	1 月 21 日	1 月 22 日	1 月 23 日	1 月 24 日	1 月 25 日	1 月 26 日	1 月 27 日
	五	六	日	一	二	三	四
上午	訓練安全事項說明 基本能力檢測	體能訓練 10' x4	技術訓練 基本划槳	體能訓練 繞杆間歇	技術訓練 過杆技巧	模擬比賽	參加 111 年 全國輕艇靜水 標桿計時賽
午休							
下午	技術訓練 (基本動作教學)	技術訓練 基本划槳	技術訓練 控船平衡	跳台 技術訓練	技術訓練 綜合技術	綜合座談 與訓練成果	