花蓮縣立美崙國中足球術科訓練計畫週進度表

◎實施期程: 107 學年度第 一 學期第 週 民國 年 月 日～ 月 日

◎訓練內容

|  |
| --- |
| (1)體能訓練： |
| (2)技術訓練： |
| (3)戰術訓練： |

◎運動處方

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **時間** | **/**  **(星期一)** | **/**  **(星期二)** | **/**  **(星期三)** | **/**  **(星期四)** | **/**  **(星期五)** | **/**  **(星期六)** | **/**  **(星期日)** |
| 06：30  │  07：30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15：30  │  17：30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19：30  │  21：00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 備註 |  | | | | | | |