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 |  |