寒假運動計畫

系級: 大氣一 姓名: 甘祐銓 學號B11209013

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 需求分析 | 目前從事棒壘球以及排球運動，需要加強敏捷性以及核心穩定性。因此預計安排每周三日的訓練。 |
| 1. 現況分析 | 目前綜合核心訓練每周一次，排球練球每周兩次，棒壘球練球每周一次，需增加敏捷性的次數以及核心訓練強度。 |
| 1. 目標 | 棒式持續時長3分鐘  仰臥起坐60次/分 |
| 1. 具體計畫 | 敏捷性  周一、週五:繩梯綜合訓練(5組/次)  核心訓練  週三、週四: 核心綜合訓練(2組/次)  強度較現在增強20%(每周增加10%) |