

105 年安慶棒球夏令營每週訓練計畫

| 星期 內容 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 14：00～ 14：40 | 熱身操及基本動作練習。 | 熱身操及基本動作練習。 | 熱身操及基本動作練習。 | 熱身操及基本動作練習。 | 熱身操及基本動作練習。 |
| 14：50～ 15：50 | 揮棒打擊基本動作講解及循環練習 | 內野傳接球基本動作講解及散開練習 | 基本跑壘動作及觀念學習 | 揮棒打擊基本動作講解及循環練習 | 外野傳接球基本動作講解及散開練習 |
| 16：00～ 16：55 | 專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。 | 綜合練習： 透過模擬比賽，訓練各種技術及戰術的應用。 | 專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。 | 專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。 | 綜合練習： 透過模擬比賽，訓練各種技術及戰術的應用。 |
| 16：55～ 17：00 | 緩和運動 (收操) | 緩和運動 (收操) | 緩和運動 (收操) | 緩和運動 (收操) | 緩和運動 (收操) |