

同安國小田徑隊寒假線上訓練自主課表

	星期一	星期二	星期三 (回報日)	星期四	星期五 (回報日)
課表內容 1	慢跑 20min	核心 2 : 15min	核心 1	核心 3 : 15min	慢跑 20min
課表內容 2	跑姿練習	跳繩 1	緩衝日	跑姿練習	跑姿練習
課表內容 3	核心 1		回報星期一二課表 未完成課表星期三補	跳繩 2	核心 1

● 課表說明：

1. 跑姿練習：折疊、過渡、鞭打，左右腳，(左腳*50下、右腳*50下)*各三組，[影片](#)
2. 跳繩 1 (右腳*50下、左腳*50下、雙腳*50下)*兩組
3. 跳繩 2：雙腳*300下*兩組
4. 核心 1：內容為 20 秒除了 9，休 30 秒再換下一個動作，內容如下表：

1. 棒式	2. 棒式抬左腳	3. 棒式抬右腳	4. 掌撐板棒式 (手伸直)
5. 側棒式 (左)	6. 側棒式 (右)	7. 登山跑往外	8. 登山跑往內
9. 仰臥起坐 20 下	10. 髖部上提 (屁股夾緊)	11. 髖部上提左腳抬 與大腿平行	12. 髖部上提右腳抬 與大腿平行

5. 核心 2：[影片 1](#)、[影片 2](#)、[影片 3](#)
6. 核心 3：[影片 1](#)、[影片 2](#)、[影片 3](#)

每日說明：

- 星期一：慢跑 20min、跑姿練習、核心 1

核心 1:

1. 棒式	2. 棒式抬左腳	3. 棒式抬右腳	4. 掌撐板棒式 (手伸直)
5. 側棒式 (左)	6. 側棒式 (右)	7. 登山跑往外	8. 登山跑往內
9. 仰臥起坐 20 下	10. 髖部上提 (屁股夾緊)	11. 髖部上提左腳抬 與大腿平行	12. 髖部上提右腳抬 與大腿平行

- 星期二：核心 2：15min、跳繩 1

核心 2:

影片 1: <https://reurl.cc/eWRZ9M>

影片 2: <https://reurl.cc/ymdlng>

影片 3: <https://reurl.cc/deNvGz>

- 星期三 (回報日): 核心 1

1. 棒式	2. 棒式抬左腳	3. 棒式抬右腳	4. 掌撐板棒式 (手伸直)
5. 側棒式 (左)	6. 側棒式 (右)	7. 登山跑往外	8. 登山跑往內
9. 仰臥起坐 20 下	10. 髖部上提 (屁股夾緊)	11. 髖部上提左腳抬 與大腿平行	12. 髖部上提右腳抬 與大腿平行

- 星期四：核心 3：15min、跑姿練習、跳繩 2

核心 3：

影片 1：<https://reurl.cc/Wq6V30>

影片 2：<https://reurl.cc/OEZe03>

影片 3：<https://reurl.cc/zr37e0>

- 星期五 (回報日)：慢跑 20min、跑姿練習、核心 1

1. 棒式	2. 棒式抬左腳	3. 棒式抬右腳	4. 掌撐板棒式 (手伸直)
5. 側棒式 (左)	6. 側棒式 (右)	7. 登山跑往外	8. 登山跑往內
9. 仰臥起坐 20 下	10. 髖部上提 (屁股夾緊)	11. 髖部上提左腳抬 與大腿平行	12. 髖部上提右腳抬 與大腿平行