

健美代表隊



代表隊簡介：

健美隊是聚集了熱愛重量訓練、體態雕塑、自我突破的大學生組織而成的團隊，我們透過長期的週期化訓練及嚴格的飲食控制讓隊員在安全無虞的情況下實現自己最佳的體態並上台展現自己，我們的訓練內容包含重量訓練、基礎體能、POSING 調整並定期進行進度追蹤，確保每個隊員都能在正確的軌道上。

除了比賽成績，我們更重視紀律與耐心，健美隊不只是變壯，而是培養液種堅韌不拔的精神，不論在健美路上的哪個階段，只要願意努力流汗都能在這裡找到夥伴、找到目標，找到更好的自己。

代表隊歷年優秀成績如下：

序號	競賽名稱	競賽項目	競賽名次
1	114 學年度大專校院健美錦標賽	男子形體 166-	第五名
2	114 學年度大專校院健美錦標賽	女子模特	第一名
3	114 學年度大專校院健美錦標賽	男子形體 170-	第八名
4	新竹市 114 年風城盃健美錦標賽	青少年形體 174-	第三名