

明新科技大學 110 學年度網球代表隊訓練計畫

訓練週期	日期	訓練目標	訓練內容	備註
基本體能、技能訓練期。 新生招訓。	110.9.14 ~ 111.1.10	基本體能強化，代表隊新生招訓，基本擊球技能訓練，戰力儲備。	<ul style="list-style-type: none"> ※ 心肺耐力：1500 公尺跑。 ※ 閒歇訓練：200 公尺、100 公尺交叉加速跑。 ※ 反應敏捷訓練：單雙打邊線、中線折返跑、跳繩。 ※ 肌耐力訓練：仰臥起坐、伏地挺身。 ※ 正反拍底線抽球、正反拍截擊球、高壓球、發球等各項球技練習。 	
專項技術強化期。 遴選參賽隊員。	110.9.14 ~ 111.1.10	各項技術、戰術運用訓練。	<ul style="list-style-type: none"> ※ 心肺耐力：1500 公尺跑。 ※ 閒歇訓練：200 公尺、100 公尺交叉加速跑。 ※ 反應敏捷訓練：單雙打邊線、中線折返跑、跳繩。 ※ 重量訓練：最大負重 85-90%，5-6 像每反覆 4-8 次二循環。 ※ 發球、接發球、截擊、上網、高壓殺球、切球、抽球等單、雙打技術之應用。 	
競賽期	111.03	參加全國大專院校運動會分區資格賽。	盡全力打出佳績，爭取全大運參賽資格。	
競賽期	111.05	參加全國大專校院運動會	全力以赴，爭取佳績。	
調整期	111.6.1~ 111.6.30	賽後調整檢討及體能維持。	基礎體能維持（心肺耐力、肌耐力），可進行他項運動代替訓練。生理狀況恢復及調整。	