

## 寒訓日誌

### 0204 妍均

過個年回來，大部分的隊員練習量都會大減，第一天訓練的主要目的是在喚醒身上的肌肉。

小屋的整潔除了平時維護以外，寒暑訓都會進行清理，剛好遇到武漢肺炎的疫情，將環境整理乾淨能降低生病的風險。清點隊上的財產，確認個器材是否缺漏以及放置位置。

下午到勝利重訓室練習，因為隔天要測驗，因此隊員們的訓練目標是重量輕次數多，避免隔天肌肉太疲憊影響測驗表現，民輝學長也簡單教一些關於腕的伸展，一起收操時，聽大家互相討論大專盃想比什麼、目標是什麼，比賽日期慢慢接近，其實大家多少會給自己一些期許。

### 0205 澍賢

今天是寒訓的第二天，一早就進行了測驗，讓我們了解自己在經過一個寒假後現在自身的狀況到底是如何，我個人的成績相較於當時剛入隊也有明顯的成長。在下午的訓練我們去了勝利的健身房先進行了跑步機跑十二分鐘前六分鐘每經過兩分鐘調快一個速度後六分鐘每經過兩分鐘調高一個坡度然後跑兩組的練習，接著是由學長帶我們做循環訓練，由於早上大家有做了測驗身體累積了一定的疲勞，因此學長有調整了訓練的強度，訓練的內容為各有六項器材來做四十秒休四十秒兩個人一組的循環式練習，雖然練習的過程很辛苦但大家都努力的完成今天的課表，寒訓的第二天也在我們收操時的聊天聲結束了，最後謝謝學長姐以及老師今天來陪我們測驗、練習。

### 0206 國麟

早上訓練地點是在勝利健休中心，由民輝學長帶長短部一起做核心補強，由於下午要跑間歇，早上的訓練主要是以低強度為主，透過這些低強度的動作來活化我們的核心肌群。下午就在操場上跑間歇，由於每個人訓練的週期不大一樣，跑的內容也就不像上學期的體能期一樣大家跑的課表都差不多，有些人還在有氧的週期，有些則已經進入速耐的部分。寒訓進入第三天，大家的疲勞多少都浮現了出來，接下來還有七天，大家繼續努力，一起讓自己更加進步。

### 0207 祐嘉

今天早上又是一次重訓時間，不過這次是自主訓練，拖著前一天剛跑完間歇的疲憊身體，雖然仍然遭受痠痛感的折磨，心裡卻覺得輕鬆許多，不用面對跑間歇課表的壓力，訓練起來也更能享受其中！下午長部是越野慢跑，久久沒能跟隊上的人一起越野，特別好懷念，尤其天氣很好，跟大夥兒一起聊天慢跑是最快樂的課表了！過年完的寒訓真的是警惕自己體能已經下降了，要趕緊補回來了！

## 0208 乃寧

### 0210 國麟

今天開始中興大學的同學們和我們一起接下來的寒訓，早上是進行測驗，這次的測驗成績會當作是報名大專盃的主要依據，能跟中興的同學切磋也是一次很棒的經驗，很高興這次測驗的成績跟以往比是有進步的，之後要再繼續努力。下午則是由體健休所的蔡萱學姊帶大家做壺鈴的動作，讓我們用壺鈴去練習應舉、深蹲等重訓的動作，透過這次的訓練，對這些動作也更加的熟悉，做完之後則是以五個訓練動作的四次循環做收尾結束今天的訓練。

### 0211 羿廷

經過一個星期的訓練，大家的身體都顯疲憊，加上前一天早上的測驗及下午的壺鈴訓練，重訓方面腳的部分練得較少，著重在上肢和胸、背、核心的訓練，與中興的同學相互分享重訓的經驗，並帶他們認識勝利重訓室的器材。另外早上校友會的學長姐們來為我們加油，給予了一萬元的加菜金，並分享以前寒訓的經驗，而隊員們似乎感受到了鼓勵，在下午的長短部分項訓練中，跑得十分賣力。短部進行了一百五十公尺的間歇，長部則有四百公尺及一千公尺的間歇，因為有中興大學的隊員們一起訓練，享受了一起訓練的快樂，也相互砥礪，在間歇上都表現得不錯。最後練習結束，大家一起 circle，晚上成大的隊員們聚餐，為今天的練習畫下句點。

### 0212 明諭

今日日光強烈，氣溫偏高，上午隊員們於勝利校區進行室內重訓。因前數日訓練強度稍高，隊員們可自由調節今日訓練部位、強度與次數，減輕身體負荷。原定午後集合二校同學協助整理明後二日移地訓練所需器材，改為校園越野跑，以便帶領中興田徑隊隊員們認識本校校園。一如往常，由光復校區出發，進入成功校區。一路上，隊員們一一介紹本校地景(成大博物館、工學院大道、總圖書館)。最後再次進入光復校區，途經成功湖與榕園，返回操場。結束本日訓練後，幹部們再次提醒移地訓練注意事項，並一同準備器材。期待明後二日訓練能順利進行。

### 0213 靖恆

移地訓練第一天，早上 10 點大家在小屋集合，一同至火車站搭公車前往玉井，在玉井吃完午餐之後休息一下，便搭公車來到了曾文青年活動中心-晚上住宿的地方。

整理完之後大家換好衣服前往斜坡旁進行熱身和訓練。第一組訓練內容為 30m 斜坡衝刺，第二組為 15m 摘蘋果跳 + 15m 敏捷繩梯，第三組為 10m 弓步走 + 10m 小碎步 + 10m 抬腿跑 + 10m 衝刺。最後練習結束之後玩了一個小遊戲，分

兩組進行接力賽，比賽流程為 10m 螃蟹走 + 10m 三髻發力跳 + 20 下登山跑 + 10m 競走，比賽最後兩隊平手，因為訓練都是在斜坡進行，讓隊員的肌肉協調有了不一樣的體驗。

訓練完之後大家就一起煮火鍋吃，雖然我好像都在耍冗沒幫到什麼忙，但可能是訓練很累很餓，沒什麼調味的火鍋也很好吃，大家開心地度過了移地的第一天。

#### 0214 妍均

移地同時也是寒訓的最後一天，安排跑山來做結尾，今年改從青年活動中心一路往上跑到壩頂的觀景台，在爬坡時能訓練到大腿以及臀部的肌群，也避免一路下坡造成膝蓋太大的負擔。早上八點出發，沒多久，大家便按照不同能力分群攻頂，沿路地形起起落落，上坡時可以縮短步距增加步頻，下坡時腳著地時間減少、利用重心帶動腳步，平坦路段則是放鬆用以調呼吸，總長 8.6 公里，最困難的部分是上壩頂前的連續兩公里上坡。在下山的公車來之前，所有人在觀景台休憩拍照，靠著雙腳跑到制高點看到的風景特別美麗，有幾位隊員稍作休息，決定再折返跑回去，其餘眾人則搭乘接駁車回到住宿處盥洗。

寒訓的結尾是在小屋前，圍圈謝謝這些天一同練習的夥伴，在帶隊到身體分析儀前，一一測量隊員們放假前後的身體組成，幾家歡樂幾家愁，在大專盃來臨前，還有很多努力的空間，大家加油!