

#### 20190901 紀錄者:林妍均

暑假各回各家，身體難免有些生鏽，暑訓的開頭由林老師帶大家做伸展開始，並且教大家如何能避免傷腰又傷膝蓋的動作，以及在操作器材時注意不要“代償”、判斷隊員是否有“代償”、用手機記錄下每個人在“走動”“慢跑”“快跑”的狀態下，手腳是如何擺動的。

下午則是一年兩度的清理小屋，彈繃和地墊洗去大家的汗漬，對於收操的人來說，是一大福喜吧 XD，小屋裡的空間擺設也做了一些更動，地上能放書包的位置大大增加，希望今年隊員的人數也會跟增加。大一升大二的隊員終於能得到屬於自己的櫃子，可是看到畢業生的櫃子清空，心裡也跟著稍稍的感傷起來。

新學年正要開始，大家一起加油吧!!

#### 20190902 紀錄者:周靖恒

暑訓第二天，早上我們大家跑的是越野，長部的距離是兩大、短部的距離是一大一小，因為暑訓剛開始，而下午又是屬於強度較高的間歇課表，所以早上的速度比較慢，主要是讓大家找回運動的感覺。

下午因為天氣炎熱，加上課表的強度較高，有些隊員有身體不適的狀況發生，經過與老師討論決定將下午的集合時間延後，避免天氣造成隊員的運動傷害。短部跑的課表示 200m 八趟的節奏耐力訓練，中長部跑的是 300m 六至八趟的速度訓練。

#### 20190903 紀錄者:蔡明諭

今日上午隊員們赴光復重訓室進行簡易的阻力訓練，其中有數名新進碩士班隊員，一同協助大學部高年級生指導一、二年級隊員施用器材之方法。

有鑑於昨日日光強烈、氣溫偏高，加以部份隊員之體能狀況，決定將下午越野跑集合時間延後半小時；同時將原先的單純慢跑進行變化——追逐跑。未料天候稍顯不佳，雷鳴陣陣，爾後越野過程中便開始降雨，雨勢頗大。隊員們冒雨繼續越野跑，里程數達今日要求後，搭配壺鈴進行肌力訓練，爾後以短距離衝刺，替本日訓練作結。

#### 20190904 紀錄者:紀乃寧

暑訓第四天早上是博堯學長帶體能，在光復重訓室重訓，下午是暑訓以來第二次間歇課表，短步為 150\*4\*2，完成度較第一次間歇高，大家也逐漸適應強度稍微高一點的課表。長部課表是

300m pace 63~66s;600m pace 2' 11~2' 14;800m pace 3' 03~3' 06;1000m pace 4' 10~4' 15;1200m pace 4' 30~4' 35，也是屬於強度很高的課表，希望大家能夠把身體跟作息調回來。

#### 20190905 紀錄者:楊國麟

今天早上一樣是由博堯學長來帶體能，長短部的大家一起練習，主要是使用啞鈴來替代重訓室裡的自由槓，做體能及肌力上的加強，另外還做了波比跳和俄羅斯旋轉，最後再進行短程的衝刺，將肌肉拉開。下午的課表則都是越野，長部跑兩大，短部跑一大一小，來到移地前最後一天，大家身體的疲勞也累積了許多，下午較輕鬆的課表讓大家能適度的放鬆自己的身體。

#### 20190906 紀錄者:廖啟揚

今天是暑訓移地訓練的第一天,今天一大早起床做了欄架操,藉由學長帶操,讓我們的筋骨拉開,也讓我們學習到要如何利用欄架來訓練我們跑步的反應,今天天氣溫和,做操做起來覺得神清氣爽,準備迎接下午的移地訓練,下午三點我們準時集合前往火車站,搭乘火車到高雄車站後,我們前往宿舍,接著準備行李到西子灣的沙灘進行移地訓練,我們在沙灘上進行了節奏跑,也做了 3 組波比跳跟伏地挺身,因為天氣的因素,我們練了一個多小時就結束了,我們晚上自由活動,一群人到了六合夜市買東西吃,逛完回到宿舍後,大家就提早休息準備隔天的越野慢跑.

#### 20190907 紀錄者:黃亮程

為了今天的 8 公里越野，大家早早就起床開始梳洗，七點一到便準時前往西子灣，開始向中山大學的山上邁進。

不知道是不是前面訓練完沒有好好收操，我跟靖恒的腳都出現一些不適的感覺，只好用比較慢的速度跑，整路幾乎都沒看到前面的車尾燈過。上山的路程對我來說十分艱辛，不僅要用到有氧能力，坡道對我的肌力也是一大考驗。沿途的風景很漂亮，旁邊就是一望無際的大海，雖然我是沒甚麼新力欣賞就是了……

大概跑了 5k 之後，我們在一間廟的空地休息了一下，一起拍了合照，還看到了可愛的貓咪。之後便折返回到中山大學排球場換衣服，中途有走了一條秘徑到一個海灘玩耍了一陣子，是一個十分特別的體驗。

慢慢從中山大學走回捷運站後，就回到了住處。進行一些簡單的梳洗後，大家就在交誼廳一起享用早餐，休息一陣子之後就退房，然後就一同去吃了暑訓的最後一餐，吃飽後就返回成大了。

暑訓的這個禮拜雖然很累，但也過得很充實，希望之後的隊員能多多參與隊上的活動！