

中華民國拔河運動協會107年A級教練講習會課程表

日期 時間	11月02日 (星期五)	11月03日 (星期六)	11月04日 (星期日)	11月05日 (星期一)
08:00 10:00	報 到 始 業 式	國際拔河規則 郭志輝	肌力訓練 楊明達	拔河技術 陳建文
10:20 12:00	教練職責 張思敏	禁藥管制 彭劍勇	運動營養與飲食控制 張珮慈	拔河技術 陳建文
12:00 13:30	選手選材條件 江杰穎	午 餐 休 息		
13:30 15:10	體能訓練與監控 王翔星	奧會模式 彭劍勇	力量型運動之減重策略 張珮慈	綜合座談
15:30 17:10	體能訓練與監控 王翔星		國際拔河運動之現況 陳建文	檢定