

我要跑進11秒課表執行內容

日期	課表內容	秒數	心得
2/13(六)	30公尺*3		好久沒有訓練，身體還在努力適應調整。這種感覺就好像很久沒有拿筆寫字一樣，很陌生的fu
2/14(日)	100*6穿布鞋	14.1/14.7/14.5/14.3/14.8/13.8	感覺比想像中的好，原本還很怕最後會爆掉，也很怕秒數會很難看，但好像還不錯，看來身體的記憶還沒忘記，繼續努力!!
2/15(一)	立定五次跳*6趟 大腿中段拉80kg*8*3 110kg*6*3 硬舉50kg*8*4 雙腳上舉*5*4		做了蠻多自己需要的重訓動作，一些發力順序跟身體神經傳導連結還要再加強，不過今天訓練蠻有感覺，練完很紮實，希望這些動作可以越做越順暢!! 也希望自己的肌力可以趕快進步!!
2/21(日)	小欄架*30個*3趟 30公尺漸速跑*5趟 30公尺起跑*3趟 60公尺衝刺*2	60公尺秒數 7.9/7.8	睽違已久速度訓練!!! 這次在上起跑架前多操作了神經傳導的訓練，蠻深刻感受到起跑前三步的協調性有變好，雖然整體敏捷跟步伐都還有很大的恢復空間，但至少感受是好的!! 今天訓練起來不會到很疲勞，點到為止，繼續加油!
2/24(三)	深蹲9公斤*10*3 硬舉9公斤*10*2		今天到健身房去諮詢教練，順便調整了我的深蹲跟硬舉動作，雖然重量都很輕，可是是紮紮實實的訓練，每一下都很確實，練完其實也蠻酸的
2/28(日)	高腳杯深蹲with20公斤啞鈴*10下*3組		今天去另外一間健身房諮詢，整體體驗蠻不錯的，有針對我的核心去作加強，在訓練前加上四個熱身動作，可以很直接的喚醒我的核心，讓我今天做完深蹲後有感受到核心有明顯的痠痛跟疲勞，代表我終於找到核心的使用說明書了!! 看來離成功使用核心的那一天越來越近了!!
5/22(六)	預定比賽日期		

6/20(六)	預定比賽日期		
---------	--------	--	--