

# 歸仁國小桌球隊 107 年暑假集訓通知

◎暑假集訓日期:7/5 - 7/31 (星期一到星期五), 8/1 - 8/28 (星期一到星期五)

◎集訓與作息時間表 (上午 9:00-11:30, 下午 2:00-5:30)

時 間		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	地 點
上午	9:00-11:30	9:00-10:20 球隊基礎訓練(加強基本動作) 10:20-10:30 休息時間 10:30-11:30 練習發球					學生活動中心
中午	11:40-14:00	午餐、靜態活動(寫作業、閱讀)、午睡時間					學生活動中心
下午	14:00-17:30	2:00-3:00 熱身運動、基礎訓練 3:00-3:10 休息時間 3:10-4:00 腳步訓練 4:00-5:30 基礎體能					學生活動中心

◎收費:桌球隊暑假集訓收費每月收 4000 元,開放校外學生報名,學費為 4500 元

◎午餐: 中午餐費酌收新台幣 1000 元整,於結訓後總結,多退少補

◎集訓注意事項:

※練習當天有補習或有事要提早離開請先告知教練

※因暑假天氣炎熱,請隊員務必帶毛巾擦汗與衣服替換

(中午午睡者可帶睡墊&小被子)

◎8/25 日新生始業式,8/30 日學校開學。

◎聯絡電話: 謝教練 0981083858 黃教練 0925221717

---

回條 (請勾選後將回條交給謝教練或黃教練)

姓名: (                    )

(                    ) 暑假我會參加球隊全日集訓 (  中午留校    中午不留校 )