主題名稱：成就先鋒

主題名稱：100m奪牌訓練計畫

學習動機

因為從小就對田徑跑步有興趣，加上國中小都有參加過田徑隊，得過基隆市100m金牌、跳遠銀牌、4x100接力金牌、4x200接力金牌、4x400接力銀牌和4x100接力銀牌，所以高中時也想在田徑場上得牌。

訓練計畫

Start：預先購買好田徑用具，並跟教練確認好訓練時間，且確認學校的田徑器材有什麼。

1. 開始第一階段的訓練是跑姿調整，做一些起跑動作與跑步時的姿態調整，提高大腿的轉速與小腿的下壓。

2. 第二階段體能訓練，把之前練習空窗期的體能補回來，做長距離有氧快跑，再搭配假日自主跑山。

訓練計畫

3. 第三階段提升速度，慢慢加強體能的同時，也開始配速練習和做間接加速跑。
4. 第四階段心肺訓練，加強體能和速度訓練。
5. 第五階段重量訓練，去學校的重訓室舉啞鈴推槓片，回家再做伏地挺身和仰臥起坐。

訓練計畫

6. 第六階段意象訓練，在腦中模擬跑步時的畫面，進而提升信心與穩定心理。
7. 第七階段綜合練習，不做過度的負重練習，多注重提升速度與耐速力提升。

Final：最後賽前準備，讓身體處在放鬆的狀態，再多做幾次意象訓練。

預期成果

在112年度的基隆中小聯運上100公尺短跑獲得金牌，並前往全中運比賽。

Thank you for listening