

## 中華民國壘球協會 2020 投手訓練營課程表

日期 時間	8 月 25 日(二)	8 月 26 日(三)	8 月 27 日(四)	8 月 28 日(五)
09：00 - 09：50		壘球投手訓練法 吳佳燕	投手調度探討 楊賢銘	投捕溝通搭配 陳汝俊
10：00 - 10：50		壘球投手訓練法 吳佳燕	投手調度探討 楊賢銘	投捕溝通搭配 陳汝俊
11：00 - 11：50	12：30 報到	壘球投手訓練法 吳佳燕	投手調度探討 楊賢銘	投捕溝通搭配 陳汝俊
午休時間				
13：00 - 13：50	運動傷害防護 陳俊綺	壘球投手訓練法 吳佳燕	投手專項體能訓 練法 吳佳燕	投手選材學 陳汝俊
14：00 - 14：50	運動傷害防護 陳俊綺	壘球投手訓練法 吳佳燕	投手專項體能訓 練法 吳佳燕	投手選材學 陳汝俊
15：00 - 15：50	運動傷害防護 陳俊綺	壘球投手訓練法 吳佳燕	投手專項體能訓 練法 吳佳燕	心得分享