

中華民國壘球協會 2021 投手訓練營課程表

第一梯次 地點：台南市億載國民小學

| 日期 時間 | 11月12日(五) | 11月13日(六) | 11月14日(日) |
|---------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| 09:00 - 09:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 10:00 - 10:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 11:00 - 11:50 | 12:30 報到 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 午休時間 | | | |
| 13:00 - 13:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 |
| 14:00 - 14:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 |
| 15:00 - 15:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 結業式 |

中華民國壘球協會 2021 投手訓練營課程表

第二梯次 地點：埔里高工和平東路壘球場

| 日期 時間 | 11月15日(一) | 11月16日(二) | 11月17日(三) |
|---------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| 09:00 - 09:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 10:00 - 10:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 11:00 - 11:50 | 12:30 報到 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 |
| 午休時間 | | | |
| 13:00 - 13:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 |
| 14:00 - 14:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 |
| 15:00 - 15:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 結業式 |

中華民國壘球協會 2021 投手訓練營課程表

第三梯次 地點：高雄市鳳新壘球場

| 日期 時間 | 11月18日(四) | 11月19日(五) | 11月20日(六) | 11月21日(日) |
|---------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| 09:00 - 09:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | |
| 10:00 - 10:50 | | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 賽事觀摩 分析講解 陳汝俊 |
| 11:00 - 11:50 | 12:30 報到 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 賽事觀摩 分析講解 陳汝俊 |
| 午休時間 | | | | 賽事觀摩 分析講解 陳汝俊 |
| 13:00 - 13:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 賽事觀摩 分析講解 陳汝俊 |
| 14:00 - 14:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 結業式 |
| 15:00 - 15:50 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | 壘球投手訓練 張簡金玲 | 壘球投手 專項體能訓練 陳俊綺 | |