

中華民國壘球協會 2022 投手訓練營課程表

地點：台南市億載國民小學

日期 時間	7月11日(一)	7月12日(二)	7月13日(三)
09:00 - 09:50	09:30 報到	體能訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕
10:00 - 10:50	體能訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕
11:00 - 11:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕
午休時間			
13:00 - 13:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕
14:00 - 14:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	綜合討論
15:00 - 15:50	體能訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕	結業式