

中華民國壘球協會 2023 投手訓練營課程表

地點：台南市億載國民小學

日期 時間	8 月 21 日(一)	8 月 22 日(二)	8 月 23 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	投球規則講解 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	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
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 吳佳燕
15：00 - 15：50	壘球投手訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕	結業式