

中華民國壘球協會 2025 基礎投手訓練營課程表

地點：台中市東山高中壘球場

日期 時間	7 月 28 日(一)	7 月 29 日(二)	7 月 30 日(三)
09：30 - 09：50	報到	體能訓練	體能訓練
10：00 - 10：50	投球規則講解	壘球投手訓練	壘球投手訓練
11：00 - 11：50	體能訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
午休時間			
13：00 - 13：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
14：00 - 14：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
15：00 - 15：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	結業式