中華民國壘球協會 2026 高階投手訓練營課程表

地點：青年公園棒球場、百齡壘球場

日期 時間	12 月 9 日	日期 時間	12 月 10 日	12 月 11 日	12 月 12 日	12 月 13 日
	青年公園 棒球場		青年公園棒球場		百齡壘球場	
15：30 - 16：00	15：30 報到 15：50 開訓	9：00 - 09：50	體能訓練	體能訓練	體能訓練	體能訓練
16：10 - 17：00	體能訓練	10：00 - 10：50	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練
17：10 - 18：00	壘球 投手訓練	11：00 - 11：50	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練
18：10 - 19：00	壘球 投手訓練	午休				
19：10 - 20：00	壘球 投手訓練	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		綜合討論
		15：00 - 15：50	壘球 投手訓練	壘球 投手訓練		