

中華民國壘球協會 2025 高階投手訓練營課程表

地點：埔里福興壘球場

日期 時間	11 月 6 日 (四)	11 月 7 日 (五)	11 月 8 日 (六)	11 月 9 日 (日)	11 月 10 日 (一)
09：00 - 09：50	9：00-9：30 報到 9：30-9：50 開訓	熱身及體能 訓練	熱身及體能 訓練	熱身及體能 訓練	熱身及體能 訓練
10：00 - 10：50	熱身及體能 訓練				
11：00 - 11：50	投手控球訓 練	投手爆發力 訓練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練
午休時間					
13：00 - 13：50	投手控球訓 練	投手爆發力 訓練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練	投手守備訓 練
14：00 - 14：50	投手控球訓 練	投手爆發力 訓練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練	投手守備訓 練
15：00 - 15：50	投手控球訓 練	投手爆發力 訓練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練	投手守備訓 練
16：00 - 17：50	投手控球訓 練	投手爆發力 訓練	投手跳投訓 練	投手跳投訓 練	成果驗收 QA
18：00 - 18：50					成果驗收 QA