

113年新北市政府員工健康體態維持一路跑知識及肌耐力訓練課程表

梯次	上課日期	上課時間	課程內容	講師
第1梯次	3月5日(二)	15:20	課程開始簽到	曾廷璋
		15:30-17:20	基礎跑姿概念	
		17:20-17:30	回饋時間	
	3月19日(二)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升速耐力練習	
		17:20-17:30	回饋時間	
第2梯次	3月7日(四)	15:20	課程開始簽到	曾廷璋
		15:30-17:20	基礎跑姿概念	
		17:20-17:30	回饋時間	
	3月21日(四)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升速耐力練習	
		17:20-17:30	回饋時間	
第3梯次	3月12日(二)	15:20	課程開始簽到	曾廷璋
		15:30-17:20	基礎跑姿概念	
		17:20-17:30	回饋時間	
	3月26日(二)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升速耐力練習	
		17:20-17:30	回饋時間	
第4梯次	3月14日(四)	15:20	課程開始簽到	曾廷璋
		15:30-17:20	基礎跑姿概念	
		17:20-17:30	回饋時間	
	3月27日(三)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升速耐力練習	
		17:20-17:30	回饋時間	

上課地點：板橋第二運動場(司令台前集合)

學員自備器材：水壺、毛巾，並請穿著舒適及適合運動服裝