

## 109 年度儲備雪橇儲備選手初選 入選名單

1. 青少年組(男):胡杰、陳紹恩。
2. 公開組(女):張鈺專、宋可芸。
3. 公開組(男):王亭浩、楊仕勛、曾凱杰、葉至聖。

理事長林鴻道

## 國內冰上訓練 參考課表

時間：8月-10月 每週幾天視冰宮開放情形

地點：土城冰宮(架設出發器)

課表如下：

1. 雪橇滑行動作 Lie Down Set Position x 10
2. 熱身 Warm Up
3. 出發只有拉 Start(Pull Only)
4. 出發推加拉 Start(Push+Pull)
5. 出發抓 1 下 With 1 Paddle(5M 計時)x3
6. 出發抓 2 下 With 2 Paddles(5M 計時)x3
7. 出發抓 3 下 With 3 Paddles(5M 計時)x3
8. 出發抓 4 下 With 4 Paddles(5M 計時)x3
9. 出發抓 5 下 With 5 Paddles(5M 計時)x3
10. 出發+抓+滑行動作 Start+Paddle+Slide Positionx3
11. 出發+抓+滑行動作+煞車 Start+Paddle+Slide Position+Brakesx3
12. 最大心跳+出發+抓+滑行動作Maximal High Heart Rate+ Start+Paddle+Slide Positionx3

## 國內陸上訓練 參考課表

時間：8月-10月 每週幾天視各站教練要求

地點：各訓練站操場+重訓室

課表如下：

操場PU跑道

1. 熱身 30 分鐘 Warm up 30Mins
2. 輪式雪橇+抓 30 公尺 Roller Sled Start With Paddles 30M x 3
3. 輪式雪橇+抓 20 公尺 Roller Sled Start With Paddles 20M x 3
4. 輪式雪橇+10 公尺最快速度 Roller Sled Start With Paddles 10M(Do How Fast You Can) x 3
5. 輪式雪橇+抓 5 公尺最快速度 Roller Sled Start With Paddles 5M(Do How Fast You Can) x 3

重訓室

1. 熱身 30 分鐘 Warm up 30Mins
2. 聳肩拿槓或啞鈴 Shrug
3. 二頭 Biceps
4. 三頭 Triceps
5. 上博 Power Clean
6. 前三角 Front Raise
7. 雙槓撐體屈臂伸 Dips
8. 肩推 Shoulder Press
9. 全蹲、半蹲、四分之一蹲 Squat (Full、2/1、4/1)

10. 脖子等長訓練 Neck
11. 引體向上 Pull Up
12. 核心訓練 Core Training



# 成年隊雪橇國際訓練週

(視國際雪橇總會行程而定)

時間地點：

- 一、10月25-30日(德國 Altenberg)
- 二、11月3-7日(德國 Königssee)
- 三、11月10-15日(奧地利 Igls)
- 四、11月16-21日國際雪橇總會 FIL 未定訓練地點，選手跟著國際雪橇總會教練預定滑道走。

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練)：

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手)：

成年隊：

雪橇男單選手：連德安、楊仕勛、王亭浩、曾凱杰、葉至聖

雪橇男雙選手：連德安、楊仕勛、林垂賓、王亭浩、曾凱杰、葉至聖

雪橇女單選手：林欣蓉、張鈺專、宋可芸

雪橇女雙選手：林欣蓉、張鈺專、宋可芸

# 2022 北京冬奧積分賽

## (視國際雪橇總會行程而定)

時間地點：

- 一、11月25-29日(奧地利 Igls)世界盃
- 二、12月1-6日(德國 Altenberg)世界盃
- 三、12月8-13日(德國 Oberhof)世界盃
- 四、12月15-20日(德國 Winterberg)世界盃

儲備教練名單如下：(由選訓委員審議通過名單)：

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下：(由選訓委員審議通過名單)：

成年隊：

雪橇男單選手：連德安、楊仕勛、王亭浩、曾凱杰、葉至聖

雪橇男雙選手：連德安、楊仕勛、林垂賓、王亭浩、曾凱杰、葉至聖

雪橇女單選手：林欣蓉、張鈺專、宋可芸

雪橇女雙選手：林欣蓉、張鈺專、宋可芸

# 青年隊雪橇國際訓練週

## (視國際雪橇總會行程而定)

時間地點：

- 一、10月25-30日(德國 Altenberg)
- 二、11月3-7日(德國 Königssee)
- 三、11月9-13日(國際雪橇總會 FIL 未定訓練地點，選手跟著國際雪橇總會青年隊教練預定滑道走)
- 四、11月15-18日(美國 Park City)
- 五、11月30-12月4日(法國 La Plagne)

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練)：

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手)：

青年隊：

青年雪橇男單選手：胡杰、陳紹恩

青年雪橇男雙選手：胡杰、陳紹恩

# 青年隊雪橇國際賽事 (視國際雪橇總會行程而定)

時間地點：

- 一、11月19-26日(美國 Park City)青年世界盃
- 二、11月5-12日(法國 La Plagne)青年世界盃
- 三、11月14-19日(德國 Königssee)青年世界盃

儲備教練名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊教練)：

陳金山、孫光明、鄭進三、秦浩青、陳世鴻、林垂賓、張茂山

儲備選手名單如下(由選訓委員會決議國家代表隊選手)：

青年隊：

青年雪橇男單選手：胡杰、陳紹恩

青年雪橇男雙選手：胡杰、陳紹恩

