

## 路跑



### 七月訓練計畫

星期	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
日期	4	5	6	7	8	9	10
訓練內容	—	康軒鐵人隊 成軍	跑步 約10000m	游泳 自由式練習 約2小時	跑步：間歇 1000m × 6 + 2000m	游泳 自由式練習 約1.5小時	自主練習
日期	11	12	13	14	15	16	17
訓練內容	跑步：間歇 1000m × 6 + 2000m	游泳 自由式練習 約2小時	跑步：間歇 1000m × 6 + 2000m	游泳 自由式練習 約2小時	跑步：間歇 1000m × 6 + 2000m	游泳 自由式練習 約1.5小時	游泳 自由式練習 約1.5小時
日期	18	19	20	21	22	23	24
訓練內容	游泳 自由式練習 約2小時	游泳 自由式練習 約1.5小時	跑步：間歇 1200m × 6 + 2000m	游泳 自由式練習 約2小時	跑步：間歇 1200m × 6 + 2000m	游泳 自由式間歇 約2小時	休息
日期	25	26	27	28	29	30	31
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 6 + 3200m	游泳 自由式練習 約2小時	跑步：間歇 1200m × 6	游泳 漂浮練習 約1.5小時	跑步：間歇 1200m × 6 + 5000m	游泳 漂浮練習 約1.5小時	休息

### 八月訓練計畫

星期	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
日期	1	2	3	4	5	6	7
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 4 + 8000m	游泳 自由式划手 + 打水練習	跑步：間歇 1200m × 4 + 8000m	游泳 自由式 + 蛙式 分組競賽	游泳 蛙式1500m 輕鬆游	游泳 自由式練習	自行車 公司至小格頭 來回約47km
日期	8	9	10	11	12	13	14
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 4 + 8000m	游泳 自由式練習	跑步：間歇 1200m × 3 + 12000m	游泳 自由式練習	游泳 自由式練習	休息	全國鐵人 二項越野 路跑邀請賽
日期	15	16	17	18	19	20	21
訓練內容	康橋游泳 1小時 + 跑步 11公里	自行車 公司至平溪 來回約48km	康橋游泳 40分鐘 + 跑步 9公里	自行車 公司至平溪 來回約48km	康橋游泳 45分鐘 + 跑步 11公里	游泳 蛙式輕鬆游	碧潭游泳 + 公司體能訓練
日期	22	23	24	25	26	27	28
訓練內容	自行車平溪 46km + 政大 跑步8000m	碧潭游泳訓練	自行車平溪 46km + 政大 跑步8000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	自行車平溪 46km + 政大 跑步8000m	休息	碧潭游泳 + 自行車平溪 46km
日期	29	30	31				
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 3 + 40000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	跑步：間歇 1200m × 3 + 40000m	—	—	—	—

### 九月訓練計畫

星期	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
日期	—	—	—	1	2	3	4
訓練內容	—	—	—	颱風休息	跑步：間歇 1200m × 3 + 40000m	休息	碧潭游泳 + 自行車平溪 46km
日期	5	6	7	8	9	10	11
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 3 + 40000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	自行車平溪 46km + 政大 跑步12000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	自行車平溪 46km + 政大 跑步12000m	休息	颱風休息
日期	12	13	14	15	16	17	18
訓練內容	自行車平溪 46km + 政大 跑步12000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	第一次全程 模擬訓練	休息	自行車平溪 46km + 政大 跑步12000m	休息	碧潭游泳 + 自行車平溪 46km
日期	19	20	21	22	23	24	25
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 5 + 40000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	第二次全程 模擬訓練	休息	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	北海岸鐵人 二項大賽	休息
日期	26	27	28	29	30	—	—
訓練內容	跑步：間歇 1200m × 5 + 40000m	碧潭游泳訓練 (逆流而上)	自行車平溪 30km + 政大 跑步6000m	跑步：間歇 1200m × 3 + 40000m	出發 前往台東	—	—