

教練教你這樣做！伸展運動加間歇訓練有助強化體能

學生大代誌

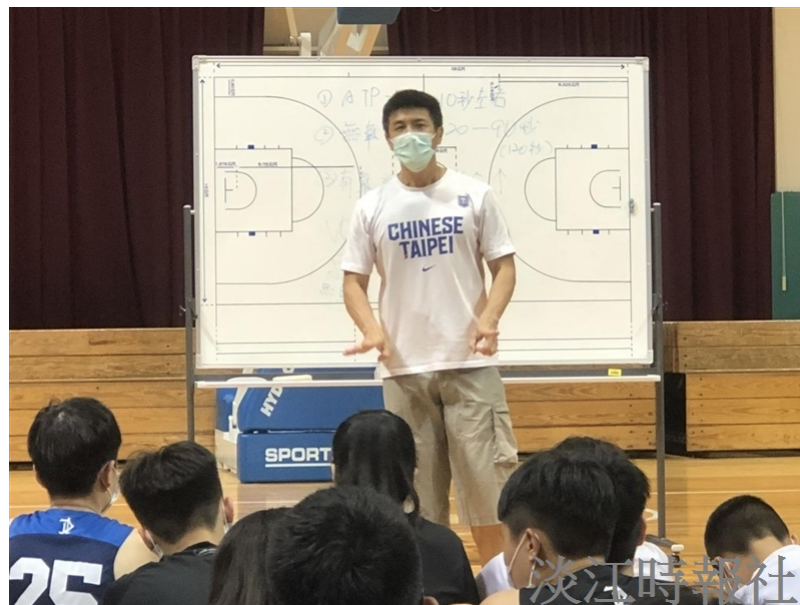
【記者陳律萍淡水校園報導】體適能有氧社於5月4日晚間6時30分在紹謨體育館7樓舉辦伸展運動演講，由該社團指導老師張舜育以「如何安排間歇訓練」為題，講授上肢的推、拉系列及間歇訓練，讓上週才度過期中考試的同學，能放鬆地參與社團活動。

張舜育說明，針對各項運動所需要的間歇訓練課表不盡相同，而間歇運動本身是藉由運動程度強弱進行交替，且須視每位運動員所需的時間和程度進行適度的調整，因此需要更合理的安排。

體適能有氧社社長、土木三陳琳惠分享，「張舜育老師同時身兼球隊教練，他的清楚解說可以幫忙球員們理解和安排間歇訓練，更有助於大家審視自己體能，進一步找到最佳的運動方式及步調。」

社員、水環一朱芷萱說：「現在知道運動分為有氧和無氧，透過運動逐漸累積個人經驗，也讓我更加了解自己的體能極限到哪裡。」

2020/05/11



體適能有氧社5月4日舉辦伸展運動演講，由該社團指導老師張舜育講授上肢的推、拉系列及間歇訓練。（攝影／陳律萍

)