

高雄醫學大學 109-2 「百日百K」跑團活動

活動規劃

活動時間：110 年 3 月 17 日至 6 月 02 日每周三下午 1715-1800

(3/26、4/09、4/16 三天為星期五下午 1715-1800)

召集人：體育教學中心 莊宜達

領跑員：游毓亭

集合地點：操場升旗台前草皮

活動實施：參加者需配戴運動心跳錶實施並完成運動數據上傳。

跑線說明：

1. 愛河-同盟跑線 4.6K：步行至自由同盟路口(A)出發，沿愛河旁步道跑至中華路(B)折返，至 A 點結束，實施伸展操 10min，分享心得。
2. 愛河-中都濕地跑線 7.3K：A 點出發，跑通過 B 點，通過中都濕地公園，跑至九如橋下方(C)折返，返回 A 點，實施伸展操 10min，分享心得。
3. 速度+加值訓練：有含衝刺的內容，於去回程直線時實施。

序號	時間	活動內容	跑速	領跑員	備註
1	3/17	學校田徑場 3.5 K (10 圈)	6'30"/km	游毓亭	校內
2	3/24	愛河-同盟跑線 4.6K	6'30"/km	游毓亭	校外
3	3/26	愛河-同盟跑線 4.6K	6'30"/km	游毓亭	校外
4	3/31	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	游毓亭	校外
5	4/07	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	游毓亭	校外
6	4/09	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	游毓亭	校外
7	4/14	愛河-中都濕地跑線 7.3K	6'30"/km	游毓亭	校外
8	4/16	愛河-同盟跑線 4.6K	6'20"/km	游毓亭	校外
9	4/24	自主運動 (期中考週)	--	--	--
10	4/28	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	游毓亭	校外
11	5/05	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	游毓亭	校外
12	5/12	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	游毓亭	校外
13	5/19	愛河-中都濕地跑線 7.3K	6'30"/km	游毓亭	校外
14	5/26	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 3 趟)	6'20"/km	游毓亭	校外
15	6/02	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	游毓亭	校外