**高雄醫學大學110-1「百日百Ｋ」運動健康跑團活動**

活動規劃

活動時間：110年10月13日至12月08日每周三下午1715-1800

召集人：體育教學中心　莊宜達

領跑員：林子舜

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。

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。
2. 速度+加值訓練：有含衝刺的內容，於去回程直線時實施。
3. 若無法完成4K距離，可視個人運動負荷調整距離，唯運動距離需在3K以上。
4. 嚴禁報到點名後，即私自離開，違者取消「百日百Ｋ」資格。
5. 「百日百Ｋ」參加者均須參加10/13及12/08的1600/800m的心肺耐力檢測，以瞭解本活動對個人體能之實施成效。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 時間 | 活動內容 | 跑速 | 領跑員 | 備註 |
| 1 | 10/13 | 學校田徑場1600/800m | 檢測 |  | 校內 |
| 2 | 10/20 | 愛河-同盟跑線4.6K | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 3 | 10/27 | 愛河-同盟跑線4.6K(含30m衝刺2趟) | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 4 | 11/03 | 愛河-同盟跑線4.6K | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 5 | 11/10 | 愛河-同盟跑線4.6K(含30m衝刺2趟) | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 6 | 11/17 | 自主運動 (期中考週) | -- | -- | -- |
| 7 | 11/24 | 愛河-同盟跑線4.6K | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 8 | 12/01 | 愛河-同盟跑線4.6K(含30m衝刺2趟) | 6’30”/km | 林子舜 | 校外 |
| 9 | 12/08 | 學校田徑場1600/800m | 檢測 |  | 校內 |