

# 東海大學課綱

課程名稱：爆汗燃脂肌力

授課老師：Fun老師

日期	課程內容	訓練肌群	道具
11/25	暖身、心肺有氧、站姿肌耐力訓練、收操	臀大肌、股四頭、核心肌群	徒手
12/2	熱身、有氧舞蹈、墊上肌耐力訓練、拉筋	臀大肌、股二頭、胸大肌、核心肌群	墊子
12/9	暖身、體適能訓練、彈力帶肌耐力訓練、放鬆	臀大肌、腿外側、背肌、核心肌群	彈力帶
12/16	熱身、心肺訓練、站姿墊上&肌耐力、收操	臀大肌、腿內側、躬三頭、核心肌群	彈力帶、墊子
12/23	暖身、心肺體適能訓練、站姿&墊上肌耐力、拉筋	臀大肌、躬二頭、核心肌群	彈力帶、墊子