

一週時數管理表

星期		一 (/)		二 (/)		三 (/)		四 (/)		五 (/)		六 (/)		日 (/)		
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
時段																
		上午	6													
7																
8																
9																
10																
11																
12																
下午	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
晚上	7															
	8															
	9															
	10															
	11															
	12															
時數紀錄																
與目標差距																
Total		本週 _____ 訓練總時數 = () 小時，A 訓練 = () 小時；B 訓練 = () 小時。 (註：一週的 _____ 訓練總時數不得少於基本時數 () 小時)														