

◆ 3. 進階體能培養

A. 慢跑

- i. 一個月後，每週至少 2 次慢跑 30 分鐘。
- ii. 第四個月到第六個月，每週至少跑 2 次 60 分鐘。
- iii. 第七個月，試著每週維持 2 到 3 次慢跑 30 分鐘。

B. 登階

- i. 一個月後每週 2 次爬樓梯上下 10 分鐘。
- ii. 第三個月到第四個月，每週 2 次負重 10 公斤上下樓梯 3 分鐘。
- iii. 第五個月到第六個月，每週 2 次負重 10 公斤上下樓梯 10 分鐘。
- iv. 第七個月，試著每週維持 2 次負重 10 公斤上下樓梯 3 分鐘。

C. 平地行進負重

- i. 一個月後每月 2 次，從背負 2 公斤開始走 15 公里，每月逐漸增加 2 公斤。

◆ 4. 自行體能測驗

A. 上下行進負重

選擇不負重半天 (4 小時) 可完成來回的有上下落差坡道健行步道，
負重自己體重 30% 重量健行且一天可來回 (6 小時)。

