|  |
| --- |
| 附件2：**教练员课时训练计划** |
|  |  | **年 月 日** | **星期** |  **天气** |
| **课的任务** | 　 | **负荷** | 　 |
| **强度** | 　 |
| **准备部分** | 　 |
| **基本部分** | 　 |
| **结束部分** | 　 |
| **课后小结** | 　 |

**运动项目： 考生序号：**