|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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：**