附件2

四川省“选星计划”跆拳道省级训练营日程安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程时间** | | **第一天** | **第二天** | **第三天** | **第四天** | **第五天** | **第六天** | **第七天** |
| **早晨** | 7：00--8：00 | 报道 | 早餐 | 早餐 | 早餐 | 早餐 | 早餐 | 早餐 |
| **上午** | 8：00--8：30 | 整理内务 | 整理内务 | 整理内务 | 整理内务 | 整理内务 | 整理内务 |
|  | 8：30--11：40 | 测试 | 专项训练 | 专项训练 | 专项训练 | 比赛 | 比赛 |
| **午餐** | 11：40--12：30 | 午餐 | 午餐 | 午餐 | 午餐 | 午餐 | 午餐 |
| **午休** | 12：30--14：00 | 午休 | 午休 | 午休 | 午休 | 午休 | 午休 |
| **下午** | 14：30--17：30 | 测试 | 专项训练 | 专项训练 | 专项训练 | 比赛 | 比赛 |
| 17：30--18：30 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 |  |
| **晚间活动** | 18：30--20：30 | 趣味活动 | 学习、写日记、作业 | 反兴奋剂知识学习 | 看电影 | 学习、写日记、作业 | 伤病的预防及处理知识学习 |  |
| **晚间休息** | 20：30后 |