**健美操训练感言**

魏一如

 “跑步走！1，2，3，4。。。。。。。”每天早晨，大家总是能听到我们整齐而响亮的口号声，而这也就意味着我们一天辛苦的训练开始了。每天早晨，我们总是能不畏艰险地每天安时的来训练，我们放弃了本可休息的假期，每天坚持来训练。虽然每天几乎都是一样的，乏味的生活，但我们依然不退缩。

 我们每天的训练一般都是这样的：1、拉耐力。2、做准备活动。3、复习昨天的操化动作。4、练习今天的操化动作。5、做素质。我相信功夫不负有心人，只要付出就会有回报。