“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（寒假）

辅导老师陆峰、徐常常

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二1年1月

 **田径 社团学生名单**

 2021年1月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三1 | 段馨翼 |  |  |  |
| 2 | 三2 | 余泰华 |  |  |  |
| 3 | 三8 | 唐艺航 |  |  |  |
| 4 | 三6 | 张俊杰 |  |  |  |
| 5 | 三 | 吴振熙 |  |  |  |
| 6 | 三7 | 夏果 |  |  |  |
| 7 | 三3 | 周宸仰 |  |  |  |
| 8 | 三3 | 翟浩天 |  |  |  |
| 9 | 三12 | 吴天佑 |  |  |  |
| 10 | 二7 | 田亦凡 |  |  |  |
| 11 | 三7 | 刘浩然 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫 田径 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 段馨翼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三2 | 余泰华 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 唐艺航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三6 | 张俊杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三5 | 吴振熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 夏果 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 周宸仰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 翟浩天 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三12 | 吴天佑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 二7 | 田亦凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 刘浩然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 恢复体能 |
| 2 | 恢复体能 |
| 3 | 恢复体能 |
| 4 | 速度训练 |
| 5 | 速度训练、力量训练 |
| 6 | 速度训练、力量训练 |
| 7 | 速度训练、力量训练 |
| 8 | 速度训练、力量训练 |
| 9 | 专项训练 |
| 10 | 专项训练 |
| 11 | 专项训练 |
| 12 | 专项训练 |
| 13 | 专项训练 |
| 14 | 专项训练 |
| 15 | 专项训练 |
| 16 | 专项训练 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期1.30 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程 1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、变速跑5圈×2、追逐跑5圈×2

 4、 50米×3、80米×3、100×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期1.31 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、变速跑5圈×3

 4、50米×3、80米×3、100×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期2.1 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、追逐跑5圈×3

 4、100米×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期2.2 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、100米×2、200米×2、400米

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期2.3 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米×2

 4、力量训练：杠铃深蹲15个×3，立卧撑15个×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期2.4 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期2.5 辅导老师陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松