**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 9月9 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、100\*2  2、200接力跑\*2  3、素质训练  4、放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 9月 16 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、游戏  2、素质训练  3、变速跑  4、放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 9月 23 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1. 小游戏 2. 60\*3 3. 200\*1 4. 放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 9月 30 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、半高抬腿小步跑、下压式高抬腿跑、车轮跑。 2、加速跑60米左右。 3、站立式起跑30-40米。 4、各种快速反应练习。 5、30米、60米计时跑。 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 10月 9 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、变速跑\*8  2、素质练习  3、放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 10月14 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、游戏  2、韧带训练（5项）  3、放松 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 10月21 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、游戏  2、60\*5  3、400\*2  4、放松 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 10月28 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、素质（6项）  2、50米\*6  3、60米\*5  4、放松活动、拉韧带 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 11月4 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、加速跑60米左右。 2、站立式起跑30-40米。 3、各种快速反应练习。 4、30米、60米计时跑。 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 11月11 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、各种跳跃练习。 2、各种腰、背、腹机练习。 3、橡皮条。 4、扛杠铃等。 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 11月 18日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。 2、两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。 3、整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 11月25 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、各种徒手操，行进操练习。 2、各种技巧练习。  3、放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 12月 2日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、60\*2  2、100\*2  3、200\*1  4、放松活动 | | |

**武进区城东小学＿＿田径＿＿社团活动记录**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练日期 | 12月9 日 | 训练人数 | 18人 |
| 训  练  内  容 | 1、50米\*6  2、60米\*5  3、跳远  4、放松活动、拉韧带 | | |