**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\*22、200接力跑\*23、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\*82、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\*53、400\*24、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\*63、60米\*54、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\*22、100\*23、200\*14、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\*62、60米\*53、跳远4、放松活动、拉韧带 |