附件二：

培训日程安排表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 地点 | 内容 | 负责人或讲师 |
| 12月23日 | 14:00前 | 跆博龙体育 | 报到 | 苏东飞 |
| 12月23日 | 14:30-18:00 | 跆博龙体育 | 拳击知识及规则理论 | 刘少杰 |
| 12月23日 | 19:00-21:00 | 跆博龙体育 | 自习 |  |
| 12月24日 | 8:30-12:00 | 跆博龙体育 | 拳击热身+基本功 | 刘少杰 |
| 12月24日 | 14:30-18:00 | 跆博龙体育 | 基本拳法和步法配合 | 刘少杰 |
| 12月24日 | 19:00-21:00 | 跆博龙体育 | 自习 |  |
| 12月25日 | 8:30-12:00 | 跆博龙体育 | 手靶配合练习 | 刘少杰 |
| 12月25日 | 14:30-18:00 | 跆博龙体育 | 对练+心理素质提升  | 刘少杰 |
| 12月25日 | 19:00-21:00 | 跆博龙体育 | 自习 |  |
| 12月26日 | 8:30-12:00 | 跆博龙体育 | 实操及理论考试 | 刘少杰 |
| 12月26日 | 14:30 |  | 离会 |  |