附件1

课程安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时 间 | 课程名称 | 授课专家 |
| 7月8日 | 9:00~12:00 | 速度训练的前沿理念与创新（理论） | 刘瑞东 |
| 14:00~17:00 | 直线速度专项力量与爆发力训练 | 梁 栋 |
| 7月9日 | 9:00~12:00 | 省优秀运动队速度、灵敏训练实践分享与研讨 | 省优秀运动队体能教练员 |
| 14:00~17:00 | 移动变向过程中的损伤风险与预防训练策略 | 袁 鹏 |
| 7月10日 | 9:00~12:00 | 变向灵敏训练前言理念与创新（理论） | 黎涌明 |
| 14:00~17:00 | 多方向移动能力训练（实践） | 温 泉 |