

浙江大学第十期学生体质健康提高班冬学期班具体时间安排

教练	时间		上课地点	主要内容
朱晓龙	周三	上午 6:00-7:30	紫金港 东田径场	柔韧素质和耐力素质的练习；发展下肢力量的各种练习；
				提高下肢力量和上肢力量的练习；提高心肺功能的练习；
	周五	下午 13:30-15:00	紫金港 风雨操场	速度耐力和动力性柔韧素质的练习；提高全身协调性的练习；腹部训练
				肌肉耐力素质和柔韧素质的练习；提高全身协调性的练习；腹部训练.
	周日	下午 15:30-17:00	紫金港 风雨操场	提高耐力素质和柔韧素质的练习；提高下肢力量和上肢力量的练习；
				耐力素质的练习；腹肌和上下肢力量的练习；

错过报名时间的同学可根据体质健康提高班的各授课地点时间，前往上课地点进行补报。