太原理工大学高水平运动队周训练计划

队伍名称： 教练员：

第 周（ 年 月 日—— 月 日）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **时 间** | **训 练 内 容** | **训练地点** | **备注** |
| **一** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **二** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **三** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **四** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **五** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **六** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| **日** | 上午 |  **:** — **:**  |  |  |  |
| 下午 |  **:** — **:**  |  |  |  |