**附件一：**

**「2017北京运动训练暨教练科学国际研讨会」日程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **研讨会第一天（7月3日）** | | |
| 08:30-08:50 | 报到 | Check-in |
| 08:50-09:00 | **讲师介绍**  主持人： | **Introduction**  Host： |
| 09:00-10:30 (90min) | **运科团队的重要性**  讲座：Meg Stone | **Forming a team for athletes**  Speaker：Meg Stone |
| 10:30-10:40 | 休息 | Break |
| 10:40-12:10  (90min) | **肌力训练之于耐力型运动员**  讲座：Dr. Mike Stone | **Strength training for endurance athletes**  Speaker: Dr. Mike Stone |
| 12:15-13:15 | 午餐 | Lunch |
| 13:15-14:45  (90min) | **不同强度耐力训练之心血管适应影响**  讲座：Dr. Mike Ramsey | **Cardiovascular adaptation from various intensities of endurance training**  Speaker：Dr. Mike Ramsey |
| 14:45-14:55 | 休息 | Break |
| 14:55-16:25  (90min) | **基本耐力训练法**  讲座：Bob Blaisdell | **Building basic endurance prior to specific goals**  Speaker：Bob Blaisdell |
| 16:30-17:00 | **综合座谈** | **Round Table** |
| **研讨会第二天（7月4日)** | | |
| 06:00-06:30 | 报到 | Check-in |
| 06:30-06:45 | 热身 | Warm-up |
| 06:50-07:10 | 跑步训练 | Running drill |
| 07:20-08:00 | **乳酸阈值心跳率训练**  讲座：Dr. Kimitake Sato, Nick Fiolo, Bob Blaisdell | **HR/Lactate threshold training**  Speaker: Dr. Kimitake Sato, Nick Fiolo, Bob Blaisdell |
| 08:00-08:15 | 总结 | Wrap-up |
| 08:15-10:40 | 休息 | Break |
| 10:40-12:10  (90min) | **耐力运动之运动营养学**  讲座：Nick Fiolo | **Sport nutrition specific to training volume loads**  Speaker: Nick Fiolo |
| 12:15-13:15 | 午餐 | Lunch |
| 13:15-14:45  (90min) | **跑者常见之运动伤害**  讲座：Dr. Kimitake Sato | **Common running-related injury mechanism**  Speaker：Dr. Kimitake Sato |
| 14:45-14:55 | 休息 | Break |
| 14:55-16:25  (90min) | **自行车运动常见之运动伤害**  讲座：Bob Blaisdell | **Common cycling-related injury mechanism**  Speaker：Bob Blaisdell |
| 16:30-17:00 | **综合座谈** | **Round Table** |
| **研讨会第三天（7月5日）** | | |
| 06:00-06:30 | 报到 | Check-in |
| 06:30-06:45 | 热身 | Warm-up |
| 06:50-07:10 | 跑步训练 | Running drill |
| 07:20-08:00 | **间歇训练**  讲座：Dr. Kimitake Sato, Nick Fiolo, Bob Blaisdell | **Interval training**  Speaker: Dr. Kimitake Sato, Nick Fiolo, Bob Blaisdell |
| 08:00-08:15 | 总结 | Wrap-up |
| 08:15-10:40 | 休息 | Break |
| 10:40-12:10  (90min) | **运用科技监测训练**  讲座：Dr. Kimitake Sato | **Use of technology to monitor training**  Speaker: Dr. Kimitake Sato |
| 12:15-13:15 | 午餐 | Lunch |
| 13:15-14:45  (90min) | **如何利用数据掌握训练**  讲座：Dr. Mike Ramsey | **Testing and interpreting data to monitor progression**  Speaker：Dr. Mike Ramsey |
| 14:45-14:55 | 休息 | Break |
| 14:55-16:25  (90min) | **如何解读数据以设计并监测训练计划**  讲座：Nick Fiolo | **How to interpret the data for designing proper training?**  Speaker：Nick Fiolo |
| 16:30-17:00 | **综合座谈** | **Round Table** |
| **研讨会第四天（7月6日）** | | |
| **国内专家交流分享（新华视讯和有关网络平台全程直播）** | | |

**附件二：**

**交通信息**

**1、北京西站**

地铁7号线 → 地铁5号线

7号线北京西站 上车—磁器口站 （A口出）下车

5号线磁器口站 上车—天坛东门站 （B口出）下车

**2、北京站地铁2号线 → 地铁5号线**

2号线北京站上车 —崇文门站 下车

5号线崇文门站 上车 天坛东门站 （B口出）下车

**3、北京南站**

地铁14号线东段 → 地铁5号线

14号线北京南站 上车—蒲黄榆站 下车

5号线蒲黄榆 上车 —天坛东门站（B口出）下车

**4、北京首都国际机场-一、二、三号航站楼**

首都机场t1\t2\t3航站楼站 上车—小营站 下车

5号线惠新西街北口站 上车 —天坛东门站 （B口出）下车

**住宿信息**

|  |  |
| --- | --- |
| 距离186米  北京欣燕都连锁酒店(天坛东门店)  北京市东城区体育馆西路25号  ¥188起预订  (010)67172232 | 距离445米  北京天坛酒店  北京市东城区体育馆路1号(与幸福大街交界口)  ¥368起预订  (010)59505156,(010)59505158 |
| 距离445米  北京天坛酒店  北京市东城区体育馆路1号  ¥368起预订  (010)59505156,(010)59505158 | 距离359米  7天连锁酒店(天坛东门地铁站店)  东城区体育馆路10号  ¥294起预订  (010)67120088 |
| 距离637米  如家快捷酒店(北京天坛东门地铁站店)  北京市东城区天坛东路66号  ¥242起预订  (010)67189900 | 距离467米  北京泉谷酒店（文化主题酒店）  北京东城区幸福大街57号  ¥420起预订  (010)67141116 |
| 距离381米  锦江之星旅馆  法华南里1号楼  ¥237起预订  (010)67173366 | 距离405米  君安宾馆  北京市崇文区法华寺街134号  ¥236起预订  (010)67115544 |
| 距离532米  全季酒店(北京天坛店)  北京市东城区东四块玉南街4号院1-2601室  ¥593起预订  (010)67153377 | 距离648米  北京东方之道酒店  北京市东城区北京市东城区天坛东路13-16号  ¥166起预订  (010)67058788 |

**附件三：**

**会议回执**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **个人信息** | | | |
| 姓名： | 性别: | 职称/职务: | |
| 手机： | 电子邮箱： | | |
| 工作单位： |  | 联系电话： | |
| 通讯地址： |  | | 邮编： |
| 备注信息 | | | |