附件1：

**日 程 安 排**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **时 间** | **内 容** | **授课人** | **单位/职称** |
| 8月1日（周一） | 全天 | 报 到 |  |  |
| 8月2日（周二） | 8:30—8:45 | 开班典礼 |  |  |
| 9:00—11:40 | 训练大纲概要介绍，青少年自行车体能训练特点 | 李昕 | 首都体育学院副教授 |
| 14:30—17:30 | 自行车项目竞赛方法 | 李昕 | 首都体育学院副教授 |
| 8月3日（周三） | 8:30—11:30 | 自行车项目各周期训练方法与手段 | 唐玉新 | 吉林田自中心国家级教练 |
| 14:30—17:30 | 自行车项目青少年运动员选材 | 武文泽 | 上海崇明体校高级教练 |
| 8月4日（周四） | 8:30—11:30 | 自行车短距离项目训练实践 | 李卫 | 总局自剑中心国家级教练 |
| 14:30—17:30 | 自行车短距离项目专项体能训练方法及手段 | 李卫 | 总局自剑中心国家级教练 |
| 17:30—17:50 | 结业仪式 |  |  |
| 8月5日（周五） | 12:00中午 | 离会 |

注:如有变动,请以最终公布为准。