附件2：

2019年全国青少年铁人三项训练营日程

（草案）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **内容** |
| 6月25日 | 全天 | 运动员报到 |
| 6月26日 | 8:30-9:00 | 开营仪式 |
| 9:00-12:00 | 身体形态测量 |
| 16:00-18:00 | 熟悉场地 |
| 6月27日-7月2日 | 8:30-11:00 | 训练 |
| 14:30-17:30 | 训练 |
| 19:00-21:00 | 康复治疗 |
| 7月3日 | 8:30-11:00 | 调整 |
| 14:30-17:30 | 铁人三项运动基本知识 |
| 19:00-21:00 | 周小结 |
| 7月4-9日 | 8:30-11:00 | 训练 |
| 14:30-17:30 | 训练 |
| 19:00-21:00 | 康复治疗 |
| 7月10日 | 8:30-11:00 | 调整 |
| 14:30-17:30 | 竞赛规则讲解 |
| 19:00-21:00 | 周小结 |
| 7月11-16日 | 8:30-11:00 | 训练 |
| 14:30-17:30 | 训练 |
| 19:00-21:00 | 康复治疗 |
| 7月17日 | 8:30-11:00 | 调整 |
| 14:30-17:30 | 反兴奋剂教育 |
| 19:00-21:00 | 周小结 |
| 7月18日 | **11:55**-**13:25** | **CA1828**威海-北京 |
| 7月19日 | 6:45-8:35 | CA1147北京-内蒙古（磴口） |
| 14:00-16:00 | 祖国在我心中主题教育活动 |
| 18:00 | 赛前技术会议 |
| 7月20日 | 全天 | 熟悉场地+适应性训练 |
| 7月21日 | 全天 | 2019年内蒙古磴口海峡杯黄河铁人三项赛+总结 |
| 7月22日 | 全天 | 训练营结束+返程 |

注：以实际更新的日程为准