

# 华工备战上海大师赛训练（第一次）

时间：2023 年 8 月 25 日 星期五 上午： 9：30-12：00

地点：广东省船艇训练中心

**训练目的：**正确使用陆上划船器的基本用力动作，初步认识赛艇

- 1、集合，准备活动 15 分钟
- 2、陆上划船器分解动作练习 30 分钟
- 3、赛艇器械讲解、进出艇的注意事项 10 分钟
- 4、码头上下艇基础知识教学 20 分钟
- 5、水上专项训练 60 分钟
- 6、放松拉伸复盘 15 分钟

**要求：**

- 1、准时签到，前一天要休息好，要吃早餐。
  - 2、着装要求尽量穿紧身一点的衣服，自己做好防晒准备
-