**“速越”暴走协会活动计划**

**2016-2017学年第二学期**

**社团名称：“速越”暴走协会**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 地点 | 活动内容 | 活动对象 |
| 第二周 | 校园 | 1、速越协会招新 | 协会全体成员 |
| 第三周 | 徐工院体育场 | 1. 速越协会第一次例会 2. 协会全体成员做游戏、增加凝聚力 | 协会全体成员 |
| 第四周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走技术培训 2. 恢复体能训练 | 协会全体成员 |
| 第五周 | 徐工院体育场 | 1. 长跑技术培训 2. 恢复体能训练 | 协会全体成员 |
| 第六周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走技术培训 2. 体能训练 | 协会全体成员 |
| 第七周 | 徐工院体育场 | 1、长跑技术培训  2、耐力训练 | 协会全体成员 |
| 第八周 | 徐工院体育场 | 1. 协会全体成员安全培训 2. 协会全体成员比赛规则学习 3. 登山比赛 | 协会全体成员 |
| 第九周 | 气象站 | 1、协会全体成员登山比赛 | 协会全体成员 |
| 第十周 | 徐工院体育场 | 1. 速越协会比赛总结会   2、暴走日常训练 | 协会全体成员 |
| 第十一周 | 徐工院体育场 | 1. 期中活动总结 2. 暴走日常训练 | 协会全体成员 |
| 第十二周 | 徐工院体育场 | 1. 长跑耐力训练 2. 暴走日常训练 | 协会全体成员 |
| 第十三周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走日常训练 2. 校园长跑 | 协会全体成员 |
| 第十四周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走日常训练 2. 校园长跑 | 协会全体成员 |
| 第十五周 | 徐工院体育场 | 1. 速越协会长跑比赛 2. 比赛总结 | 协会全体成员 |
| 第十六周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走日常训练 2. 长跑耐力训练 | 协会全体成员 |
| 第十七周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走日常训练 2. 长跑耐力训练 | 协会全体成员 |
| 第十八周 | 徐工院体育场 | 1. 暴走日常训练 2. 长跑耐力训练 | 协会全体成员 |
| 第十九周 | B01-315 | 1、期末总结会议 | 协会全体成员 |