**“韵律”健美操协会活动计划**

2016-2017学年第一学期

社团名称： "韵律"健美操协会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 地点 | 活动内容 | 活动对象 |
| 第一周 | 体育馆一楼训练室 | 队员整顿 | 协会全体成员 |
| 第二周 | 体育馆一楼训练室 | 1.形体练习  2. 花球组合一 | 协会全体成员 |
| 第三周 | 体育馆一楼训练室 | 1.形体练习  2. 花球组合二 | 协会全体成员 |
| 第四周 | 体育馆一楼训练室 | 1.形体练习  2. 花球组合三 参加迎新节目演出 | 协会全体成员 |
| 第五周 | 体育馆一楼训练室 | 1.花球套路组合四  2.全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第六周 | 体育馆一楼训练室 | 花球套路组合五 | 协会全体成员 |
| 第七周 | 体育馆一楼训练室 | 花球套路练习 | 协会全体成员 |
| 第八周 | 体育馆一楼训练室 | 1.复习花球套路2.社团巡礼演出 | 协会全体成员 |
| 第九周 | 体育馆一楼训练室 | 1.健美操大众锻炼标准二级第一组合2.素质练习：专项素质训练习 | 协会全体成员 |
| 第十周 | 体育馆一楼训练室 | 1 .健美操大众锻炼标准二级第一组合2.素质练习：专项素质训练习 | 协会全体成员 |
| 第十一周 | 体育馆一楼训练室 | 1.健美操大众锻炼标准二级第二组合2.素质练习：专项素质训练习 | 协会全体成员 |
| 第十二周 | 体育馆一楼训练室 | 1.健美操大众锻炼标准二级第三组合2.素质练习：专项素质训练习 | 协会全体成员 |
| 第十三周 | 体育馆一楼训练室 | 1.健美操大众锻炼标准二级第三组合2.素质练习：专项素质训练习 | 协会全体成员 |
| 第十四周 | 体育馆一楼训练室 | 1.学习队形变化2.素质练习：专项素质训练 | 协会全体成员 |
| 第十五周 | 体育馆一楼训练室 | 1.学习队形变化2.素质练习：专项素质训练 | 协会全体成员 |
| 第十六周 | 体育馆一楼训练室 | 1.套路练习2. 素质练习：专项素质训练 | 协会全体成员 |
| 第十七周 | 体育馆一楼训练室 | 1.套路练习2. 素质练习：专项素质训练 | 协会全体成员 |
| 第十八周 | 体育馆一楼训练室 | 健美操协会汇报演出 | 协会全体成员 |