

深圳体考培训 福田宝安龙岗 跑步跳绳仰卧起坐

产品名称	深圳体考培训 福田宝安龙岗 跑步跳绳仰卧起坐
公司名称	深圳市恒源体育文化传播有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	深圳市龙岗区龙岗街道龙岗大道4004号草根创业园A栋3楼A区07号
联系电话	15107557465

产品详情

深圳市恒源体育文化传播有限公司是一所综合性质的文化传播公司，我司专做田径培训，篮球培训，跳绳培训和中高考体育培训，我们在宝安，龙岗，南山，福田和罗湖区均设有培训点，公司的教练均为体育院校毕业，本科以上学历，有教师资格证或者教练证，有丰富的教学经验。我们注重品质教学。打造精品小班教学。

体考田径培训，根据考试项目，共练习2个项目，一个必考项目和一个选考项目，针对性的练习以提高成绩为目标。田径培训课程的培训项目主要为：200米，1000米，800米，立定跳远，跳绳，引体向上，仰卧起坐等。200米，1000米，800米，为必考项目，立定跳远，跳绳，引体向上，仰卧起坐为选考项目。科学系统的训练，包括以下几方面的训练内容：速度，速度加耐力，耐力，力量，素质，技术。技术教学包括起跑技术，加速技术，途中跑技术，摆臂技术，落地技术，中长跑呼吸，仰卧起坐技术，跳绳技术等。课程：团体课，小班授课，一个班不超过6人。课时：1-1.5小时

授课特点：1、合理系统的课程设计，全面提高速度，耐力，速度加耐力，素质与力量等能力，加强专项训练。2、小班授课，让教练的精力更多的集中在每个学生身上，关注每个学生的成长和变化，引导学生正确的动作。规范每个不良动作。

欢迎来电或者微信咨询，阳教练。