

附件 2

2025 年“奔跑吧 · 少年”吕梁市青少年
儿童游泳训练营日程安排表

日 期	时 间		内 容
10 月 18 日 /10 月 25 日 /11 月 1 日	上 午	8: 00 - 9: 00	营地报到 开营仪式
		9: 20 - 9: 50	“防溺水知识” 培训
		10: 00 - 11: 40	游泳安全条例，熟悉水性
	下 午	15: 00 - 17: 00	水上综合训练
		17: 30 - 19: 00	水上技术 + 有氧训练
10 月 19 日 /10 月 26 日 /11 月 2 日	上 午	08: 30 - 09: 50	团队纪律意识培养
		10: 10 - 11: 40	游泳水中强度 + 技术
	下 午	15: 00 - 16: 30	防溺水考核
		17: 00 - 19: 00	游泳成果展示及游泳趣味赛