个别教育训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 2023、5、9 | 学生 | 王祥 | 教师 | 赵燚 |
| 训练目标：  训练下肢力量 | | | | | |
| 训练流程 | | | | | |
| 1. 在低弯角里蹲行10分钟   2、在分身镜里休息，恢复体力和精力 | | | | | |
| 效果与反馈 | | | | | |
| 第一次蹲行感到有点累，休息以后好一些 | | | | | |