1. 图表形式太花哨，看得出用心但考虑到节省时间等原因，取消。除遇到新的游戏环节需要图示说明外，以后训练计划统一在word里打字表示。
2. 第五条中的【2】删去。
3. 游戏只是作为调动学员积极性的一种训练方式，不能占用休息时间，休息时长最少10分钟，根据具体训练具体调整。
4. 这个计划写的太笼统，我们要的计划需要包括哪个部分做什么动作，做多少，比如

头部运动 两个八拍 向左转 一个八拍慢一点 向右转 一个八拍 慢一点

扩胸运动 两个八拍

振臂 两个八拍

转腰 四个八拍

转胯 四个八拍

绕膝 顺转反转各两个八拍

手腕脚踝 左边右边各两个八拍

这里只是举例，只是举例，只是举例！！！具体训练计划不能照抄！！！需要集思广益一些热身环节（多于每节课需要的部分），定期或者不定期的更新热身内容。

1. 每个环节需要做的动作及运动量都需要标明，此外还需标明注意事项，比如

**Ps：钩踢对于后期学后旋踢有很大作用，必须讲究规范性，同时注意身体的保护，因为钩踢训练过程比较容易受伤。**

如遇到第一次出现的游戏环节，需在计划中讲明白游戏流程，再次出现时只需说明名称以及运动量即可。

1. 行进间的可以搞两次 第一次就是属于热身环节的 各种高抬腿 抱膝跳 鸭子步 蛙跳 交叉步等等练协调性的（第一部分放在关节活动结束后做）；第二次就是压完韧带后的 行进间踢腿 正上踢 离合外摆等等（第二部分也可以原地做）。
2. 紫色（腿法练习）和灰色（高级腿法拓展）紫色（品势教学）并行的部分作为区分竞技主导课和品势主导课的依据。如果是竞技主导课，第一部分时间练分解或原地，第二部分时间练行进或组合（指学员已经基本掌握之后）；品势主导课可以将第一部分抽出十分钟左右温习腿法，剩余时间抠基础动作，第二部分走整套品势。
3. 腿法分解教学形式也很多，可以站立扶墙或不扶墙，还可以采取卧姿，训练计划中要灵活变动，标明形式和训练量。
4. 关于游戏环节的举例：贴烧饼（抓人）可以训练大家的反应能力，由于游戏本身包含跑步动作，也可以作为热身的一部分，可以在整体训练量较大时，用以替换第一部分的行进间动作（波比跳，蛙跳等）以平衡训练强度。
5. 制定训练计划时一定要充分考虑会员的身体素质水平，切不可将校队训练生搬硬套于其上。