附：

**2023年第一期全国中老年乒乓球训练营时间及日程安排**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **训练营就餐时间（自助餐）** | | | | |
| 早 餐 | | | 7:30--8:10 | |
| 午 餐 | | | 12:00--12:40 | |
| 晚 餐 | | | 18:00--18:30 | |
| **训练营训练时间** | | | | |
| 上 午 | | | 9:00--11:20 | |
| 下 午 | | | 15:00--17:20 | |
| **日程安排表** | | | | |
| 日 期 | 上 午 | 下 午 | | 晚 上 |
| 3月18日 | 适应场地  自由训练 | 小组分组赛 | | 分组棋牌活动 |
| 3月19日 | 小组分组赛 | 第二阶段比赛 | | 教练员分组个人技战术答疑 |
| 3月20日 | 分组训练  （正手技术） | 游梦幻岛  赏樱花 | | 分组训练  （发球和接发球） |
| 3月21日 | 参观南通狼山风景区等 | | | |
| 3月22日 | 分组训练  （反手技术） | 分组多球训练 | | 欢送宴会  文艺联欢 |
| 3月23日 | 擂台赛  全体人员合影留念 | 办理参赛手续，备战比赛 | |  |