



SPARTAN TALENTED PROGRAMM X KERRY HOTEL BEIJING

WINTER CAMP

课程表及地点
Schedule & Location

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00 – 10:00	开营仪式 Opening ceremony 唤醒训练 Morning Exercise (篮球场)	唤醒训练 Morning Exercise (户外跑道及露台区域)	唤醒训练 Morning Exercise (篮球场)	唤醒训练 Morning Exercise (户外跑道及露台区域)	唤醒训练 Morning Exercise (篮球场)
10:00 – 10:30	休息，茶歇 Break	休息，茶歇 Break	休息，茶歇 Break	休息，茶歇 Break	休息，茶歇 Break
10:30 – 12:00	斯巴达障碍讲解 Introduction of Spartan Obstacles (宴会厅)	运动理论学习 A Study on Sports Theory (宴会厅)	运动理论学习 A Study on Sports Theory (宴会厅)	运动理论学习 A Study on Sports Theory (宴会厅)	斯巴达百米障碍挑战规则 讲解 Obstacles Challenge Race Rules Learning (宴会厅)
12:00 – 13:00	午餐 Lunch Break	午餐 Lunch Break	午餐 Lunch Break	午餐 Lunch Break	午餐 Lunch Break
13:00 – 15:00	障碍模拟训练 1 Pre-racing Training 1 (篮球场)	障碍模拟训练 2 Pre-racing Training 2 (篮球场)	斯巴达耐力训练 1 Spartan Endurance Training 1 (户外跑道及露台区域)	斯巴达耐力训练 2 Spartan Endurance Training 2 (户外跑道及露台区域)	儿童飓风体能挑战 Kids physical challenge in HH mode (篮球场&户外跑道及露 台区域)
15:00 – 15:30	下午茶 Coffee Break	下午茶 Coffee Break	下午茶 Coffee Break	下午茶 Coffee Break	下午茶 Coffee Break
15:30 – 17:30	户外探索活动 Outdoor Exploring 1 (户外跑道及露台区域)	户外探索活动 Outdoor Exploring 2 (户外跑道及露台区域)	户外探索活动 Outdoor Exploring 3 (户外跑道及露台区域)	户外探索活动 Outdoor Exploring 4 (户外跑道及露台区域)	结营仪式 Closing Ceremony (宴会厅)

任务模块
Tasks

BLOCK 1

任务 1
体能
训练

任务 2
运动理论
障碍技巧

任务 3
障碍模
拟训练

终极任务 1
斯巴达百米障碍挑战

BLOCK 2

任务 4
线索
收集

终极任务 2
户外探索活动



Spartan Talented Programme X Kerry Hotel Beijing