# 冬训怎么练决心书

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-07-22

*冬训怎么练决心书 冬训就是冬季训练，因为在寒冷的冬天所以非常需要坚强的毅力，不妨从写一封决心书开始吧!下面是小编整理的冬训怎么练决心书，欢迎阅读参考。 1 冬训怎么练决心书 现在，来到体育馆的第一次冬训就已经开始了，虽然是第一次，但我知道...*

冬训怎么练决心书

冬训就是冬季训练，因为在寒冷的冬天所以非常需要坚强的毅力，不妨从写一封决心书开始吧!下面是小编整理的冬训怎么练决心书，欢迎阅读参考。

**1 冬训怎么练决心书**

现在，来到体育馆的第一次冬训就已经开始了，虽然是第一次，但我知道，冬训是辛苦的，要有坚强的意志，这样冬训才会有它的意义，才能让自己在冬训中有大大的提高和进步，所以一定要严格管好自己，刻苦训练。

第一次接触这种高强度训练，并没有多少经验，许多动作都学了又学还是学不好，但这些日子我一直在努力，我坚信勤能补拙。每天看到队友都在努力，都在进步。看着别人都比自己强，这样看着是很不舒服的，所以在心里暗暗下定决心，我要超越，虽然我来这里已经很晚了，我都16岁了，但即来之则安之，不要在这儿虚度这三年，要练出些东西。给教练、家人还有自己一个交待!平时听从教练的教导，努力领会教练的意图，努力完成教练布置的任务，要保质保量。

不要去上网，不做一些没意义的事情，把更多的精力放到训练上去，训练时多注意热身保护。在打实战时，全身要紧张起来多防受伤，每天都要严格要求自己，走在别人的前面，按时起床，不旷训，每月都要上伙，保证身体状况良好。

我一定要努力训练为学校，为教练，为家人争光。也为自己的将来做好准备

**2 冬训怎么练决心书**

冬天已悄悄来临，学校为促进学生身体、身心的健康发展，使学生更好的提高抵抗疾病的能力 ，用更好的精神状态投入到紧张的学习之中。我校决定全体师生自20\_年11月15日正式进入冬季训练，训练截止日期为20\_年3月15日。

具体规定：

一、时间规定

每星期一至星期五每天早晨7：45分——7：55分

二、各年级每天跑步圈数

1、五、六年级每天跑800米，学校操场跑四圈，跑完四圈后慢走一圈。

2、四年级每天跑600米，也就是学校操场跑四圈，跑完四圈后慢走一圈。

3、一、二年级每天跑400米。也就是学校操场跑四圈，跑完四圈后慢走一圈。

请各班严格按照此规定执行

**3 冬训怎么练决心书**

尊敬的各位首长，战友们：

大家好!今天，我们在这里隆重召开一年一度的全市消防部队今冬明春岗位练兵动员大会，对今冬明春训练工作进行全面部署和动员。20xx年，特勤中队在各级领导的关怀和领导下，扎实工作，矢志拼搏，圆满完成了冬训、执勤岗位练兵等任务，在年度春季运动会上取得较好成绩。20xx年度冬训即将开始，为把我中队军事训练工作进一步推向深入，特勤中队决心做到：

一、全力投入训练，明确岗位职责。思想是行动的指南。今年，我们特勤中队全体官兵要更加深入地学习和领会科学发展观，以习“听党指挥、能打胜仗、作风优良”要求为指导。开训后，我们要根据支队今冬明春训练计划，统一思想，明确任务，按照自身的职责分工，带领广大官兵全力以赴投入到岗位练兵中去，确保年度各项训练任务的圆满完成。

二、树立打赢信心，忠诚履行使命。岗位练兵中，我们要立足手中现有的消防装备，进一步强化战斗精神，牢固树立敢打必胜的信心，积极发扬我市消防官兵艰苦奋斗、连续作战、顽强拼搏的优良传统，克服硬件条件不足等不利因素，做到不怕苦、不怕累、不怕流血流汗，始终保持高昂的士气、顽强的斗志，坚决完成各项训练任务。用战斗力的提升来践行科学发展观，确实履行好保驾护航的历史使命。

三、提升综合素质，发挥引领作用。高科技的武器装备要求高素质的人才。我们要坚持不懈地狠抓学习，特别是高、新、尖的科技知识和消防管理指挥专业知识不能落后，切实提高业务水平，强化综合素质，做一名“军政双通、指技合一”的新时期复合性基层消防人才。同时，我们要强化自我训练压力，牢固树立“仗怎么打，兵就怎么练”的思想，把训练场当战场，从难从严要求，练体能、练协同、练战术、练技能，深入研究战法，改进组训方法，切实提升打赢未来消防保卫战的过硬本领。

首长、战友们，训练冲锋的号角已经吹响，时不我待，只争朝夕!特勤中队一定不辜负首长和战友的期望，力争在今年岗位练兵中取得更加优异的成绩，用实际行动为建设平安和谐而奋勇争先!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找