

强身健体 抗击新冠

天堂初中刘战胜

| 时间 | 内容安排 | | | | 运动量强度 | 重点 |
|-----|---|---|------------------|-----------|-------|-----|
| | 常规内容 | 主要内容 | 次要练习内容 | 要求 | | |
| 星期一 | 1. 头颈运动 2. 肩肘绕环 3. 腹背加体转 4. 扩胸 5. 压腿 6. 绕腕转踝 | 1. 原地摆臂 30 秒 x3 组 2. 小步跑 10 秒 x3 组 3. 高抬腿跑 30 秒 x3 组 4. 后踢腿 30 秒 x3 组 5. 跳绳 300 个 x3 组 6. 坐位体前屈 7. 放松 | | 快速摆臂，蹬地充分 | 适中 | 速度 |
| 星期二 | 1. 头颈运动 2. 肩肘绕环 3. 腹背加体转 4. 扩胸 5. 压腿 6. 绕腕转踝 | 1. 原地提踵 30 秒 x3 组 2. 深蹲：男：20—25x3 组 女：15—20x3 组 3. 波比跳：男：20 次 x3 组 女：15 次 x3 组 4. 俯卧撑 男：10—15x3 组 仰卧起坐 女：30 个 x3 组 5. 平板支撑：男 90 秒 女：60 秒 6. 放松 | 1.跳绳 2 分钟 x2 组 | 准备充分，避免受伤 | 适中 | 力量 |
| 星期三 | 1. 头颈运动 2. 肩肘绕环 3. 腹背加体转 4. 扩胸 5. 压腿 6. 绕腕转踝 | 1. 开合跳 20 秒 x3 组 2. 抱头半蹲跳 男 20—30 次 x3 组 女 10—20 次 x3 组 3. 弓箭步跳：15 个 x3 组 4. 跳绳：1 分钟计时跳 x2 组 30 秒快速跳 x3 组 90 秒 x1 组 5. 跳起抱膝：男：12 次 x3 组 女：10 次 x3 组 | 1.坐位体前屈 | 弓步充分，抱膝贴胸 | 适中 | 跳跃 |
| 星期四 | 1. 头颈运动 2. 肩肘绕环 3. 腹背加体转 4. 扩胸 5. 压腿 6. 绕腕转踝 | 1. 弓步压腿 30 次 x2 组 侧压腿 30 次 x2 组 2. 正踢腿 30 次 x2 组 后踢腿 20 次 x2 组 3. 仰卧举腿：男：20x2 组 女：15x2 组 4. 跨栏坐：左、右各 20 次 x2 组 5. 坐位体前屈 30 次 x2 组 | 1.跳绳 60 秒 x2 组 | 拉伸到位 | 较小 | 柔韧性 |
| 星期五 | 1. 头颈运动 2. 肩肘绕环 3. 腹背加体转 4. 扩胸 5. 压腿 6. 绕腕转踝 | 1. 3 分钟跳绳 x2 组 2. 扶墙后蹬跑 90 秒 x5 组 | 1.仰卧起坐 60 秒 x2 组 | 坚持不懈 | 较大 | 耐力 |