

锻炼计划

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/cankao/16649.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

锻炼计划

锻炼计划（一）：

个人体育锻炼计划

常言道：“生命在于运动”，步入大学，更是需要德智体美的全面发展。新的一年，新的学期，为了提高本人的身体素质，从而拥有更强大的资本学习和工作，度过无悔的青春。现对我自己拟定20XX年阳光体育锻炼计划：

科学的安排晨练

- 1、从实际出发。根据不同年龄阶段的身心特点，科学地选取锻炼资料和确定锻炼方法及合理安排运动负荷。如中年时期人体各组织器官逐渐老化，机能逐渐衰退，病患增多，故锻炼需求逐渐提高。
- 2、循序渐进。在锻炼资料、方法手段的安排上，要注意连贯、系统、由简到繁、由易到难，逐步提高。对运动负荷也要由小到大，逐渐增加，如果违反循序渐进的原则，不仅仅不能有效地增强体质，而且还会损害健康。
- 3、坚持不懈。人体机能水平的提高是一个逐步发展的过程，透过锻炼所引起身体形态、生理、生化等方面的良好变化，需经过由少到多逐渐积累，只有坚持不懈的科学锻炼，才能产生量的积累，收到良好效果。

因为我是网球的初学者，所以为了更好的学会如何打网球，我为自己制定了网球学习计划：

1. 徒手模仿正确动作，进行挥空拍练习用意念方法，在大脑默念正确的动作，按照动作的要求，边默念，便做动作，在挥击时，设想确有其球，持续正确的位置和准确的击球点，由慢到快的反复作徒手挥拍动作的练习，直到动作被熟练、自如的掌握，到达动作定型。

2. 对着镜子来检查挥拍动作

站在一面大镜子前，挥拍时可看到自己的全身，透过镜子检查自己后摆时球拍的最远位置、击球点位置以及随挥动作完成的位置。重复做挥拍击球动作，直到头脑里对正确的击球动作有了概念。在球场上，当击球动作不对时，要回想这些概念，就会有助于作出正确的挥拍动作。观察镜子里自己的击球姿势，并纠正那些不正确的动作。例如，许多运动员正拍击球的后摆过高，能够在镜子里看着自己的球拍向后拉到什么位置，如果太高了，则自行调整并继续在镜子前练习，直到获得正确的姿势。

3. 练习抛球的稳定性

抛球不稳定会影响发球的稳定性。练习抛球的方法是在家中找一间高天花板的房间，或在户外靠近建筑物的地方，或在网球场周围的围栏处练习抛球，用拍子伸向前方来确定一个点或线，并注意这个点或线与参照物的关系，然后进行反复练习抛球，使球总能抛到那点或线上。当把球每次抛到这个位置上时，即可挥动球拍，但不是去击球，

目的是帮忙改善发球节奏。同时，球抛起后，可让它直接落地，以检查是否抛在身体的前侧方。

4. 对墙练习使击球动作定型

对墙练习是练习基本功的最好方法，墙是理想的陪打者。不但初学者进行练习对墙练习，即使职业选手也常用对墙练习，以到达“学而时习之”的目的。对墙练习比赛更能集中思想。几乎所有击球技术都能对着墙练。但是，对墙击球不能太用力。有人喜欢猛力击球，结果球回来得太快，以致没有时间作好下次击球的预备姿势。练习落地球时，应站在离墙9米处，手握拍充分后场，做完挥拍动作，目的是练习击球的稳定性，在墙上作一个记号，记下命中的次数。也能够和同伴一齐对墙练习，两个人打，用近似于网球比赛的节奏，并且在击球后也象比赛一样移动，不象一个人打墙时，总在同一位置上。对墙进行连续击球连续时，要注意掌握节奏，不断增加正确击球的次数，一旦失去节奏就停下来，重新开始。

5. 连续拍球来提高控制潜力

任何时候只要手里有一把球拍，都能够简单的拍球练习。用球拍对空中或地面拍球来提高手、眼的配合。能够做这样的游戏：看自己丢球能够连续弹拍多少次，这个练习看似简单，但做起来确比想象的要难得多，因为获得稳定总是不容易的。这个拍球练习还可提高球感。如果想提高放小球的感觉，就练习把球抛入空中，在用球拍接住它，并尽量不让球弹起。

6. 与同伴配合练习

在练习某一项特定技术时，能够和同伴商量，相互配合训练。如果能找到一位对某一项技术也感兴趣的伙伴，于他一齐练习是再好但是的了，练习时最好有6 - 12个球。例如：你想练习发球，同伴能够练习接发球，预先告诉他，你要打他的正拍还是反拍，使他能够集中注意力，击好球。然后两人交换，使双方都能够练习发球和接发球技术。甲以正确动作发球5 - 10次，乙以正确动作接发球5 - 10次，回击给甲方，争取多打几个回合。完成次数后，双方交换，改为甲接球发球，乙发球，再换其他技术的练习。完成5 - 10次以后，以同样的方法两人还能够一齐练习挑高球、高压球、正拍球、反拍球、落地球和截击球等技术。但训练时，必须要有足够的球，并要使动作稳定连续地进行。

因为本学期的体育课有跑步，而且要考试，在规定的时间内跑完规定的路程，所以为了更好的实现这一目标，我为自己制定了以下计划：

跑步训练有3个基本的要素：耐力、力量、速度。

耐力

如果我们把跑步看作是一个金字塔，每年一次到两次的最高级的比赛作为它的金字塔顶，耐力基础是塔的塔基。对追求健康的跑步者来说，塔基是他们最感兴趣的。但对大多数的跑步者来说，塔基是整个计划的开始和结束，没有良好的基础，较大强度的力量工作和速度工作是不可能做到的。部分的跑步者往往忽略了计划，从而使我们的跑步受到不良的影响其实我们能够很好地设计自己的跑步计划，个性是在每年一度的为耐力训练打下良好基础的时间里。

力量

在日常训练中，有规律地安排一系列简单的上身力量练习，将有效地提高训练者的跑步潜力。目的是提高肩臂的力量和耐力，以及腹部和背部肌肉的力量。透过合理地利用双臂，跑步者的成绩能够提高近12%。不明白利用双臂的普通的跑步者就很不幸，跑步的距离越长，双臂就越疲劳。双臂能有效地维持步幅是因为，他们像一个节拍器一样有节律地带动着腿的节奏。

速度

对一个跑步者来讲，有很多方法进行速度训练：到田径场上，重复进行各种各样的短距离跑；做速度游戏；从上上快速地跑下来；参加比赛等。速度训练对每个人都是能够的，对老年人的作用更大，因为它在持续步态的同时，也持续了人体良好的生物力学结构，而这两者将随着年龄的增长逐渐消失。许多没跑过不得成年人，认为自己只是适应日复一日的以每英里10分钟的速度慢跑，而不管跑的强度和速度，这是不正确的。

提高速度能够透过三种方法：

增加步频

增大步幅

既增加步频又增大步幅

我想只要对自己严格要求，坚持此计划，我相信强健的身体就会不起而来，高效率的学习也会紧随其后，完美的状态也将不是梦，努力吧，为了此刻，为了将来，坚持不懈的锻炼，我相信你中江会得到意想不到的收获！

锻炼计划（二）：

一年运动锻炼计划

一月：打好基础。

这个月就是要从基础开始。如果急于求成导致受伤，会让你在以后的几个月里毫无动力，影响好不容易培养起来的运动激情。你就应逐渐地让身体适应运动的节奏，改善平衡性和身体姿态。能够把每一天的基础体育运动纳入日常生活中，这样即使生活节奏加快、运动时间不能保证，你也已经积累了足够的体力作为基础。

锻炼要求：每周4次身体灵活性、平衡性、体态锻炼；3次持续至少15分钟的有氧运动；每一天走至少4000步。

二月：增强肌肉训练。

增加肌肉训练能够加快新陈代谢速度。这会帮忙你塑造健美的体形，并随着运动量加大增强体质。到这个月末，即使在不运动的状况下，你每分钟也会消耗更多的热量。

锻炼要求：开始进行抗阻力锻炼。对着箱子或墙壁进行这种运动，每周至少两次。加上腹部肌肉群的锻炼，来增强身体的力量和平衡性。

三月：抵抗厌倦。

此刻，你已经运动了8个星期了，你的动力和热情也许逐渐消退了。列出你想增进健康、改善体质的所有原因，这会让你重拾对运动的热情。

锻炼要求：一个月里能够参加几次趣味运动比赛，这会让你更加体会到运动的乐趣。在你的每日运动中引入娱乐性运动（如划船、郊游等），和朋友一齐享受运动的乐趣，并按照运动计划进行。

四月：每一天走7000步。

此刻你已经打好了坚实的基础，有了标准的姿势和最基本的适应性，你就应在此基础上更进一步。

锻炼要求：每一天的走步增加到7000步，并开始进行户外有氧运动。如果你一向在慢跑，那么增大步幅，提高运动强度。有氧运动后，练练瑜伽，既能够放松肌肉，又能够改善走路或跑步中的姿势。

五月：加强有氧运动。

眼看夏天就要到来，是该为那些贴身衣服准备一个好身材的时候了！此刻，你就应加大有氧运动强度来塑造体形，同时持续健康的脂肪水平。

锻炼要求：每一天步行步数增加到7000 10000。在有氧运动计划中加入间隔的力量训练。如果你在为夏季的运动作准备，此刻就开始进行速度练习也是必要的。运动前进行一会儿身体按摩，能够刺激血液循环，增强皮肤组织弹力。

六月：腹部练习塑造体形。

塑造完美的体形，建立对身体的自信。照照镜子，看看胳膊下面有没有厌恶的“拜拜肉”，腰上有没有突出的小肚腩，然后重点出击，逐个攻破。

锻炼要求：每周至少进行4次腹部训练，这是最容易囤积脂肪的地方，必须要打好“保卫战”。如果你想在本月外出度假，别忘了，当你躺在柔软的海滩上享受微风和阳光时，也能够做做沙滩健身运动，你会迅速收到良好的塑身效果。

七月：水中锻炼效果更好。

再有毅力的人也有疲惫厌倦的时候，给自己一段休整的时间，然后重新起航。这个月你就应更灵活、更有创造性地利用时间。你能够在健身房里少花些时间进行程序化的运动，相反，多做一些搞笑的户外运动，最好带动全家都用心活动起来。

锻炼要求：每一天步行至少10000步，开始进行水中锻炼。多规划一些户外活动 如到公园郊游，或是沙滩野餐。

八月：尝试极限运动。

从常规的锻炼圈子里走出来，在不同的地点会有不同的感受。

锻炼要求：这个月要把一切都混合起来 如果你平时以跑步为主要锻炼方式，那么这个月试着在水中跑步；如果你过去常在户外运动，那么尝试室内锻炼；如果平时只进行常规锻炼，那么能够尝试一些具有挑战性的项目，如刺激的攀岩。

九月：巩固健身成果。

已经过去8个月了，也就是一年的2/3，本月的重心就是加大每日运动量，巩固前段时间的健身效果。

锻炼要求：每日都要记录你当天的运动量。进入秋季，你可能待在室内的时间更长了。因此，每一天都要安排户外运动，或者说，每一天至少要走出门三次。

十月：检验运动效果。

奋斗了9个月，你要在这个月检验自己的锻炼成果了。能够在这个月末安排一次赛跑，来检验自己的锻炼效果。“大赛”前两个星期减轻自己的训练，增加柔韧性练习来让你的肌肉做好准备。

锻炼要求：在原有运动计划上增加瑜伽练习，每周至少3次。进行稳定性锻炼以保证肌肉平衡。这个月会有不少的马拉松比赛，不妨尝试参加一下，你需要提前练习如何在跑步过程中补充水分。

十一月：“修身养性”，放松身体。

这个月的任务是放松自己。你已经到达了锻炼效果，身体也要休息一段时间了。注意身心的恢复要兼顾，同时做一些平衡潜力的基础训练即可。

锻炼要求：参加一些“修身养性”的活动，如太极或瑜伽，来使你的身体充分放松。当然，在放松的同时，不要忽视每日必需的最低步行要求。

十二月：合理安排锻炼时间。

这一个月佳节不断，让人十分兴奋。你要准备给家人买礼物，给客户送礼物，制订新年出游计划，时间安排得满满的。但是要保证在你的日程表上有锻炼身体的时间。

锻炼要求：尝试“闭目养神”的练习和冥想、放松以获得高质量的睡眠。这种方式立竿见影。周末能够走出家门，与家人选取户外冬日活动，享受用心、快乐的周末。

锻炼计划（三）：

周一早上进行体育锻炼颠球发十个球，休息三分钟、休息四分钟颈椎疼跳韵律操两套操

周二下午变速跑。200米中速跑+100米慢跑+100米中速跑+100米慢跑+100米快跑+100米慢跑，5分钟一次。休息5分钟。进行五组用鼻子呼吸。慢跑时，运动强度较低，吸入氧气能够满足肌肉的需要，肌肉活动所需要的能量由有氧代谢来保证。当转入快跑后，人体内对氧气的需要量大大增加，这时由于心肝功能的限制，不能全部满足运动对氧气的需求，就需部分地依靠无氧代谢来供应肌肉活动所需要的能量分地依靠无氧代谢来供应肌肉活动所需要的能量。无氧代谢过程中产生的乳酸等酸性代谢产物会引起肌肉和血液内酸碱平衡的改变。长此以往，身体在锻炼过程中就对酸性代谢产物产生适应，，并提高血液中的碱储备等。同时变速跑还能进一步加强运动时的心肺功能的活动水平。

周三下午跳绳跳5分钟，休息8分钟。四组从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它能够让血液获得更多的氧气，使心血管系统持续强壮和健康。跳绳的减肥作用也是十分显著的，它能够结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的剩余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。

周四打乒乓球

乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，

1. 预防治疗近视：打乒乓球能使眼球内部不断运动，血液循环增强，因而能使眼睛疲劳消除或减轻，起到预防治疗近视的作用；
2. 可健脑益智。乒乓球运动中要求大脑快速紧张地思考，这样能够促进大脑的血液循环，具有很好的健脑功能。
3. 能够提高协调性：要做到眼到、手到和步伐到。提高了身体的协调和平衡潜力。

50分钟

周五下午

打羽毛球

：a.锻炼手脚的敏捷性;b,锻炼身体（腰、肩）的柔韧性；c.锻炼身体各部的协调性；d.参与者的反应潜力将得到充分锻炼，反应速度将明显提高。打比赛21个球。打一局休息5分钟2到三局周六早晨

沿着林大北路骑到奥体公园南门往返周日休息

50个仰卧起坐

锻炼计划（四）：

对于新手而言，初期不要太拘泥于思维框架，而是要以学习的心态和实践去体会健身动作和健身方法。对于初级家庭健身计划，重点应放在掌握正确的哑铃动作技术的上，基本上要保证以下几个基本原则：

- 1、实践和揣摩动作要领，重点在于感受动作过程中肌肉的受力过程。
- 2、持续循序渐进的原则，给身体一个良好的适应过程，同时防止受伤。
- 3、采用1周3练，隔天训练的原则，保证肌肉的良好恢复。
- 4、在一周的训练循环中，确保身体每个部位都要练到。
- 5、没有恢复就没有肌肉的增长，恢复的2个重要因素是休息和营养。

6、再好的方法没有坚持也只等于零。

具体的计划如下：

健身前热身5分钟，局部拉伸3分钟，再热身5分钟；练后拉伸5-8分钟；

（RM：ReDemoMaximum最多重复次数，必须重量的哑铃最多能完成几次动作称为几RM。比如30KG的哑铃，做上斜哑铃卧推最多能完成8次动作，那么就叫做30KG的上斜哑铃卧推为8RM；）

周一，胸+三头肌训练

- (1) 哑铃卧推10-12RMx3组
- (2) 哑铃飞鸟10-12RMx3组
- (3) 俯卧撑15-20（次）x4组
- (4) 坐姿单臂颈后臂屈伸:8-12RM（次）x3组
- (5) 俯立臂屈伸:8-12RM（次）x3组

周三，背+二头肌训练

- (1) 哑铃划船:8-12RM（次）x4
- (2) 引体向上宽握:8-12RM（次）x4
- (3) 引体向上窄握：8-12RM（次）x4
- (4) 俯坐弯举:8-12RM（次）x3组
- (5) 站姿哑铃锤式弯举8-12RM（次）x3组
- (6) 坐姿哑铃交替弯举：8-12RM（次）x3组

周五，腿+肩部训练日

- (1) 哑铃深蹲8-10RM（次）x3组
- (2) 哑铃箭步蹲8-10RMx3组
- (3) 哑铃提踵8-10RMx3组
- (4) 站姿哑铃推举10-12RM（次）x3
- (5) 哑铃侧平举10-12RM（次）x3
- (6) 哑铃前平举10-12RM（次）x3

周六或周日安排一次有氧如跑步、跳绳、单车等45-60分钟。

腹部能够天天练

训练中要根据自身状况调整，每次训练有效时间（不包括热身和拉伸）不超过1个小时。组间休息60-90秒，动作间休息90-120秒。每次训练后要补充容易吸收的蛋白质（鸡蛋、牛肉或蛋白粉）和碳水化合物（面包，牛奶，蛋白粉

等)。

锻炼计划(五)：

个人体育锻炼计划

星期一

6:30

- (1) 慢跑2500~4000m(有氧训练,改善心血管系统,增强耐力)
- (2) 拉伸活动(提高柔韧性,加速体能恢复)

17:30

(1) 力量训练(训练前充分热身) 俯卧撑15个/组3组引体向上视个人潜力(上肢) 仰卧起坐20个/组3组(腹肌) 双腿蹲伸10个/组2组(下肢) 俯卧挺身15个/组2组(背肌) 跳台阶20个/组2组(下肢爆发力) 力量练习结束后注意拉伸

星期二

休息也能够安排喜爱的体育活动(强度不要太大)

星期三

重复星期一训练资料

星期四

17:30

- (1) 无氧训练(运动前充分热身): 30m加速跑2组 + 50m加速跑2组 + 100m加速跑2组 + 200m短跑3组
- (2) 有氧训练: 慢跑20XXm
- (3) 运动结束后放松并拉伸肌肉

星期五

安排喜爱的体育活动(如篮球、排球、乒乓球等)

星期六

17:30

- (1) 力量训练(训练前充分热身)

俯卧撑15个/组3组引体向上视个人潜力(上肢)

仰卧起坐20个/组3组(腹肌)

双腿蹲伸10个/组2组(下肢)

俯卧挺身15个/组2组(背肌)

跳台阶20个/组2组（下肢爆发力）

力量练习结束后注意拉伸

星期日

充分休息不要进行过于剧烈活动，充分恢复不明白是否贴合你的意思？有具体要求能够提出来该计划休息与锻炼交替、各种练习资料、方法、手段交替有助于防止局部过度疲劳导致运动伤病

锻炼计划（六）：

周一或周二（练胸、三头肌、大腿四头肌）：

- 1、哑铃健步蹲走：（3——4组8——12个/组）主要锻炼大腿股四头肌
- 2、哑铃推胸：（4——5组8——12个/组）主要锻炼胸部肌肉
- 3、哑铃飞鸟：（3——4组8——12个/组）主要锻炼胸肌外和内侧肌肉
- 4、哑铃颈后壁屈伸：（4——5组8——12个/组）主要锻炼手臂肱三头肌
- 5、哑铃俯立臂屈伸：（3——4组8——12个/组）主要锻炼手臂肱三头肌

周三或周四（练背、二头肌、大腿股四头肌）：

- 1、哑铃负重深蹲：（3——4组8——12个/组）主要锻炼大腿股四头肌
- 2、哑铃俯身划船：（4——5组8——12个/组）主要锻炼背部肌肉
- 3、哑铃单臂划船：（3——4组8——12个/组）主要锻炼背部肌肉
- 4、哑铃弯举：（4——5组8——12个/组）主要锻炼肱二头肌
- 5、哑铃竖举：（3——4组8——12个/组）主要锻炼肱肌

周五或周六（练肩、背、小腿）：

- 1、坐姿哑铃推肩：（4——5组8——12个/组）主要锻炼三角肌中束和前束肌肉
- 2、哑铃侧平举：（4——5组12——15个/组）主要锻炼三角肌中束肌肉
- 3、俯立哑铃侧平举：（3——4组8——15个/组）主要锻炼三角肌后束肌肉
- 4、负重哑铃硬拉：（4——5组12——15个/组）主要锻炼下背肌群竖脊肌
- 5、负重哑铃提踵：（4——5组15——20个/组）主要锻炼小腿肌肉

更多参考资料请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/cankao/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发