

最新增肌训练计划方案大全9篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/147120.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

增肌训练计划方案篇一

1、热身部分——慢跑、各关节韧带的动态拉伸！

第二：有球训练。

1、原地运球：

（1）两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复手递手交给队友。每次左右手各交递25下（交出接回为一下）每人共4组！

（2）两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复触碰队友手掌心，而队友则上、中、下、左、右移动手掌。每次左右手各触碰25次，共4组！

游戏：胯下运球次数比多！

玩法：裁判将球抛至一定高度（尽力做到高度统一）在球完成5次弹地前（含第5次）完成最多下胯下运球并双手持稳两球者为胜！三人一组pk，一个胜者，其余两个罚滚地一次！

2、移动运球：

（1）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线开始大步走，同时做胯下交递球，踩到中线后，侧身滑步运球（第一左手，第二次右手）回底线。两次来回为一组，共完成5组！

（2）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线快速运球，踩到中线后立即后退同时做胯下交替球。两次来回为一组，共完成5组！

（3）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：一人两球，侧身滑步运球到中线折返（运球过程中，数对手共运球多少下）。

游戏：运球比快！做法：四人一组，一人两球，分别在两条底线持球准备。开始后，快速运双球到中线，并按住其中一球在地面，不弹不滚！先运球冲过底线者为胜，落败者打滚一次！（折返时必须左右手轮换运球）。

（4）两人一组，一人控一球，另一人手拿两个实心球。做法：底线开始，将实心球摆放成“z”型！滑步运球到第一个实心球前，快速完成5次胯下运球后，捡起实心球抛给队友，继续滑步至下一个实心球。队友则将接到的实心球继续成“z”型摆放，直至对面底线！一个来回为一组，共完成3组！（捡实心球前的动作鼓励大家多做变化—胯下、背后、前交叉等）。

增肌训练计划方案篇二

为认真贯彻国家体育总局、教育部《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神、全国校园足球指导方针，能够在新的一年中将我校足球整体水平大幅度提升，进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念。

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，实现我校办负责任学校，做负责任的教师，育负责任的学生的办学宗旨，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、增强学生的体质，推动我校校园足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平，特制定校园足球训练计划。

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、备战县里教育局、地区教育局要举办的中学生足球赛。

训练时间：每周三下午第四节课

训练地点：学校足球场

- 1、提高队员的训练、比赛作风

训练方面：严格组织纪律性、严格训练质量。

比赛作风方面：、养成良好的体育道德作风。

- 2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。
- 3、严格的训练纪律。
- 4.提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质。
- 5.学习掌握急停急起的正确方法。

- 6、提高速度所需要的肌肉力量。
- 7、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。
- 8、全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术)，逐步发展队员个人技术特长。
- 10、提高活动中的控球能力。
- 11、正确掌握传、接球技术。
- 12、提高技术运用的合理性。
- 13、注意发现队员特点并加以培养。
- 14提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术)
- 15、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。
- 16、提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力。
- 17、确定基本阵容，初步形成4-4-2防守反击的基本打法。
- 18、身体训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨球跑，各种起动跑，加速跑，负轻杠铃蹲跳，快速挺举，蛙跳，多级跳。
- 19、技术训练手段：各种个人颠、控球练习，多种连续传射练习，各种一对一攻守，2-3人一组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。
- 20、战术训练手段：2对1、2对2、3对2、4对4攻守对抗，半场攻守和比赛。

增肌训练计划方案篇三

训练主要目标：

- 1.确定啦啦操训练队伍。
- 2.培养正确的身体姿态。
- 3.发展一般运动能力。

主要训练任务：

- 1.基本手位：三十二种基本手位。
- 2.基本步伐：踏步、侧并步、侧交叉步、v字步、侧点、前点、向前/向后走、吸腿、踢腿、开合跳、弓步、跑跳、弹踢腿跳。

3.音乐乐感的训练。

4.定期为学生播放专业队表演视频，激发学生学习兴趣。

增肌训练计划方案篇四

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标：培养学生的自信心，这是成功的基石；要有永不言败的意志力，它是成功的保险；要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉；要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键；要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望；要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划；要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理；要学会阳光思维，具有积极的心态；要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达；要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越；培养适应能力，促进生命成长；加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会疏缓心理压力，促进心理健康。

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人；选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

5、学校值班：8月31日x。

9月1日xx。

1、人员安排表。

总指挥：xx。

总负责：xx（包括车辆联系及安排）。

成员：各班班主任。

宣传报道：xx。

车辆调度，上下车地点确定，学生上车安排：xx。

2、具体负责人安排及车辆调度：

班级负责老师人数车次跟班老师备注。

注：各班调入其他车辆的同学，请安排组长负责，落实到姓名，并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车，9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织：

1)活动以班级为单位，报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

5)训练场地：长沙市国防教育基地。

2、训练期间，尽量不带贵重物品和大量现金，女同学不得佩戴首饰；

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜；

4、培训前请将长指甲剪去；

5、必须服从教练的管理；

6、在培训中，如有身体不适，请及时向教练报告；

7、在培训中，爱护各项培训设施及自然环境，不要乱丢垃圾。

8、饭前便后要洗手，不吃不洁食物。

9、注意防中暑、防晒，要多喝水。

10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐，十人一桌，由教官统一安排。

1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进；返校后进行休整和洗澡、洗衣服，任何人不得在外逗留，晚上7：00正常进行晚自习，学校将对各班进行人数清点。

2、训练期间，不得使用手机。

3、在无教练指导下，任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。

4、服从教练安排和指挥，遵循活动操作规程与安全规则。

5、受训期间，除特殊情况外，不得外出。

6、乘车过程中，不要乱窜座位、跑动，以免紧急刹车时发生危险；

7、培养自己的时间观念，不能迟到，注意节水，各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水，学生、家长、老师自备空瓶子。

1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。

2、晚自习照常，如有变动，另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练，与各班班主任联系，收报名费150元，报名时间8月24日——8月30日。

增肌训练计划方案篇五

对于篮球运动来说，最重要的是以下五种基本素质。

耐力首先需要引起重视的就是耐力，如果没有很好的体能和耐力就完成不了整场比赛因此要把耐力放在第一位。

速度有了耐力和速度才能在篮球场上拥有领先优势，另外，不管是快攻还是回防，对速度的要求都很高，速度好的篮球爱好者往往能在比赛中占有优势。速度的内涵还包括爆发力，在抢篮板，急停跳投时，都需要极强的爆发力。

力量速度和力量是亲兄弟，关系非常紧密，力量是速度的基础，只有当你拥有良好的腿部力量之后才可能支撑快速运动对身体的要求。加强力量练习对其他几项基本素质的提高有很大的帮助。

核心部位即腰腹部肌群。除了我们熟知的胸背肩腿等大肌肉群之外还有很多细小的肌肉，它们帮助调节身体平衡，其中最重要的就是腰腹肌和下背肌，也就是核心部位。心理素质最重要却往往被别人忽视的就是心理素质，不管是平常打球还是生活中心理承受能力都是很重要的，有再好的耐力、力量、爆发力、如果心理素质不好，就很难把优势发挥出来，包括nba的球星也是一样的，他们到了场上也会因为心理素质的原因而表现失常，因此，保持一个良好的，平和的心理状态是很重要的。

五大基本素质的训练指南。

以前没有健身房，体能训练只能利用室外的场地，例如利用看台的台阶来练蛙跳以加强腿部力量练习，或者绕操场跑1万米练耐力，短跑，折返跑，变速跑练速度和爆发力，仰卧起坐练核心部位，这样也能达到一定的体能训练的效果。但是，力量训练往往被忽略了，这是比较致命的，因为肌肉力量是基础，如果没有好的力量，其他的几项素质就会受到影响。如果要想更进一步提高自己的体能，为高超的篮球技巧打下坚实的基础，健身房的体能训练是最好的选择，好的硬件设施自然会令锻炼效果事半功倍。体能对于我们来说非常的重要特别是对于我们的男性朋友来说，一个男人如果体能特别的差做什么事情都是做到一半没有了力气，那么我们可以认为这个男人活的太失败了，所以大家不要让自己活的失败。

增肌训练计划方案篇六

踢足球是一项团体运动，不仅要有好的团队协作能力，更要有过硬的技术，才能帮助球队取得更好的成绩。不过更重要的是体能训练，没有好的体能说再多也是无益。现在有一份足球体能训练计划，能助球员保持更好的。体能应对比赛。

1、力量素质。

(1) 发展颈部、上肢、肩背力量的练习。

- a.两手扶头，在颈部转动的时候给予抵抗力。
- b.俯卧撑。（不妨能双手撑在健身球上进行）。
- c.引体向上。
- d推小车。
- e卧推（水平、上斜、下斜；宽握、中握、窄握；正握、反握）。
- f哑铃/杠铃弯举。
- g俯立哑铃臂屈伸（宽握、中握、窄握；正握、反握）。
- h杠铃俯立划船（单臂哑铃划船）。
- i俯立飞鸟。
- j在健身球上坐着进行杠铃颈后推举（宽握、中握、窄握；正握、反握）。
- k对坐，分开两腿，互抛实心球（先离心后向心）。

（2）发展腰腹力量的练习。

- a.仰卧起坐（加转体）、仰卧举腿（斜板）。
- b.侧卧体侧屈、侧卧双腿上举、俯卧做体后屈（同时能抬腿）。
- c.跳起空中转体、收腹头顶球。
- d展腹跳。
- e肩负杠铃体前屈、转体。

（3）发展腿部力量练习。

- a各种跳跃练习。多级跳、立定跳、助跑跳、蛙跳、肩负杠铃连续上跳、跨步跳、跳深。
- b肩负杠铃提踵、半蹲。
- c快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也能采用橡皮筋增加阻力。
- d远距传球、射门练习。
- e骑人提踵。

f杠铃剪蹲（步子跨大点：关键是能锻炼股四头肌、股二头肌还有臀大肌；步子跨得小点：关键是能集中锻炼股四头肌）。

g悬垂举腿。

包括：反应速度、位移速度、动作速度。

（1）各种姿势的起跑（10到30米）。

（2）在快速跑或者是快速运球中，听、看教师信号，进行急停、转身、变向、跳跃、翻滚等动作。

（3）利用快速小步跑、高抬腿跑、顺风跑、下坡跑、牵引跑等练习，突破速度障碍。

（4）全速运球跑、变速变向运球跑。

（5）绕杆跑、运球绕杆。

（6）利用简单的战术配合练习速度。

（1）有氧耐力训练。

a3000米、5000米、8000米等不同距离跑。

b定时跑。如12分钟跑。

c穿足球鞋长距跑。

d100到200米间歇跑，400到800变速跑。

（2）无氧耐力。

a30到60米重复多次冲刺跑。

b100到400米高强度反复跑。

c各种短距追逐跑。

d进行5、10、15、20、25米折返跑。

e往返冲刺传球。

f规定时间进行不同人数抢传练习。

a交叉步前进或者是后退练习，侧向移动练习。

b各种跑。快速后退跑、转身跑、快速跑动中看手势变向。

c各种翻滚和起动跑。

d听掌声、哨声起动跑。

e喊号追认。

f两人冲撞躲闪。

g多种动作过障碍。

a颈前屈、侧屈、后屈并绕环，体前屈、侧屈、后屈并振动。

b前弓步与侧弓步压腿，纵劈腿与横劈腿。

c前踢腿、后踢腿、侧踢腿还有腿绕环。

d站立体前屈下压，或者是靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习还有腿肌伸展练习。

e模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内扣还有外扣动作，单腿连续进行内转、外转动作。

f两腿交叉的各种跨步、转身动作。

g踢球、顶球、抢截球等各种技术动作的模仿练习。

h跪压正脚背（上体后仰轻轻振压）还有全脚背着地的俯卧撑练习（关键是能拉长脚背韧带还有小腿前肌群）。

i模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球还有倒勾射门等练习。

体能训练的计划要适应足球特点，训练内容、跑动距离、跑动类型、力量与耐力、不同队员要有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合专项特点主要谈力量训练、速度训练和耐力训练。

1、速度力量。

练习强度75%到90%；练习时间5到10秒；间歇：以完全恢复为好；重复次数：4到6次；练习组数：3到4组。

2、力量耐力。

练习强度：60%到70%；练习时间：15到45秒为好；间歇：通常心率恢复到大概120次/分；重复次数：20到30次；练习组数：3到5组。

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%到100%；练习时间：3到10秒为好；间歇时间按照训练目的来决定，可完全恢复或者是不完全恢复；练习重复次数：6到8次；练习组数：3到5组。

1、有氧耐力训练。

分成小强度间歇法与持续法2种。

持续训练法要求：练习强度：40%到60%；练习时间：25分钟以上；距离：5000到10000米。

小强度间歇法要求：练习强度：150次/分为好；练习时间：30到40秒；间歇要求不完全恢复，一般脉搏恢复到120次/分为好；练习次数：8到40次；练习组数：1组就可以了。

2、无氧耐力训练。

无氧耐力训练一般采用次大强度间歇法训练。

无氧耐力训练要求：练习强度：80%到90%，脉搏为180到200次/分；练习时间为：20到120秒；间歇要求不完全恢复，脉搏通常在120次/分左右；练习次数：12到40次；练习组数：1到2组。

增肌训练计划方案篇七

(1) 形成时间紧迫感让孩子养成做事有计划的习惯，首先要让他形成时间的紧迫感，不能吊儿郎当，总觉得还有明天，21天训练方案。我国古代有一首非常著名的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西落。百年明日能几何？请君听我《明日歌》。”时间不会留恋什么。如果现在不珍惜时间，不抓住时间的分分秒秒，它只会一去不复返。孩子越有时间紧迫感，越能珍惜生命，越不会虚度年华。

(2) 合理安排，重点突出同样的事情因为不同的安排，可能会产生不同的结果。比如说，有的孩子放学回家先写作业再复习功课，有的孩子却恰好相反。哪种方法好呢？一天学下来的功课，没有消化就急急忙忙写作业，看起来好像节省了时间，实际上做作业的时候可能会遇到很多障碍，导致错误百出。而反过来先复习再写作业，把一天所学的知识融会贯通后，再用作业的形式检查学习效果，最能发现学习上存在的漏洞。这样做作业，既是总结，也是查漏补缺。这样，哪种方法更好就很清楚了。所以，做计划时一定要找到合理的顺序，才能起到最好的效果。当然，光顺序合理是不够的，还要找到重点。还要教孩子学会根据自己的情况确定重点所在。同样以孩子的学习过程为例，预习、上课、作业、复习等环节都是不可缺少的，那是不是就一定要平均分配精力呢？不是的。平均用力就失去了重点，有的孩子上课时接受速度较慢，可能跟不上老师的节奏，那就需要在预习上多花点时间；有的孩子学得快忘得也快，就要在复习的环节下工夫。

(3) 劳逸结合，有张有弛一口吃不成个胖子，做好一件事情也需要一步一步地来。一个好的计划，应该是劳逸结合、有张有弛的。时间安排得太满，会使孩子长时间处于紧张状态，得不到放松，久了只会积蓄压力。时间安排得太松，又会使人懒散。张弛有度的节奏能帮助孩子更有效率地达到目标。所以帮助孩子制定计划的时候，不能太心急，一定要根据孩子的实际情况确立节奏，如果在实施的过程中觉得不是很妥当，还可以根据实际的进程进行调整。

(1) 引导孩子学会运用和把握时间这是做事有计划最首要的一点。让孩子学会运用和把握时间

要注意以下几点：一是时间规划的制定。首先要保证日常的基本需求，其次才能谈得上对事情的安排。时间的安排要留有一定的余地，也要注意紧凑。二是保证孩子的睡眠。孩子现在正处于身心快速发育的时期，无论做什么计划都不能以破坏身体的正常发育为代价。保持充足的睡眠是帮助孩子保持充沛的精力和清醒的头脑，以更好更快地完成计划的必要前提。三是孩子对时间的安排有模糊的地方，父母或者老师要帮忙。由于孩子对一些事情的时间需求量不是十分清楚，这样制定出来的计划不见得就十分合理，因此需要父母或者老师帮助，以使时间的安排更加合理。

（2）教孩子学会合理计划一是对要做的事情有具体的时间规定。如每天用半个小时写作业、在一个星期内学会某种家务等。二是有所准备。既要有心理的准备，如饱满的精神状态、完成目标的自信等，也要有必要的物质准备，比如学习做菜要提前买好菜、准备好调料等。三是有具体的措施和安排。在某一个阶段，要达到什么目标，采取什么措施，最好有明确的安排。比如孩子现阶段的主要任务是学习，那么周一到周五除了上课之外，还要抓好早自习和放学回家后的时间。早上可以背诵、记忆基础知识，放学回家主要是复习、做作业和预习，还要安排出玩和劳动的时间。周末应该做一次小结性的复习、做作业和参加课外活动。寒暑假时间较长，除了完成假期作业，还可以安排较多的课外阅读和文体活动等。

（3）监督孩子严格执行，按计划办事虽然孩子制定了做作业的计划和花零用钱的计划，却还是会作业写到一半就跑去观看动画片，或一冲动花光所有的零花钱。是的，他计划了，这是好事。可是，制定了计划不去执行，等于没有计划，甚至比没有计划更糟糕。因为这样很可能让他养成一种不好的习惯，缺乏执行计划的行动力。这就需要父母监督孩子执行。监督孩子执行计划要注意这样几点：一是必须完成。

增肌训练计划方案篇八

首先，进行运球运球，让自己找到球的感觉，无论你是打的哪一个位置，后卫前锋还是中锋，对球的感觉是很重要的，特别是后卫，控球就显得更重要了。使得自身有好的协调性，上场比赛或运动也能快速进入状态。

其次，与另一名伙伴进行传球练习，不停的传球接球，找到好的手感和与队友的默契。

再次，进行投篮和上篮训练，一开始是无人防守的训练，先找好自己的投篮感觉，让自己充满自信，在比赛中也能快速进入状态，然后是有人防守的训练，投篮和上篮，可以按自己的方式进行训练，但防守压力不应太大，不能过多消耗体能。

增肌训练计划方案篇九

使学生对啦啦操这项运动有一定的了解，初步掌握啦啦操基本步伐、手位以及啦啦操的发力方法身体姿态和重心掌握二级街舞啦啦操套路，在培养学生团结友爱的精神基础上，进一步培养学生的合作意识。培养学生协调性，节奏感以及健康的审美观，提高学生的健康水平，丰富学生的文体生活。

2、训练的任务。

加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体各器官的机能进行思想品德教育，培养优良的作风和坚强的意志品质。

周数:约8周时间。

训练主要目标：

- 1、确定啦啦操训练队伍。
- 2、培养正确的身体姿态。
- 3、发展一般运动能力。

主要训练任务:

- 1、基本手位：三十二种基本手位。
- 2、基本步伐：踏步、侧并步、侧交叉步、v字步、侧点、前点、向前/向后走、吸腿、踢腿、开合跳、弓步、跑跳、弹踢腿跳。
- 3、音乐乐感的训练。
- 4、定期为学生播放专业队表演视频，激发学生学习兴趣。

周数:约8周时间。

训练主要目标：

- 1、身体素质训练：包括力量，柔韧，平衡。
- 2、动作制动和控制能力。
- 3、不同风格啦啦操身体动作感觉，是学生积极向上，彰显自我，突破自我。

培养学生表现欲望。

主要训练任务:

- 1、柔韧练习，力量练习，平衡练习。
- 2、音乐乐感的训练。
- 3、二级街舞啦啦操套路。
- 4、录制学生成套视频，并给其纠正讲解。

1、技术训练。

a．基本动作。

(1) 基本姿态：啦啦操的手型、常用手位、身体姿态。

(2) 基本步伐：街舞的各种律动和up、down等要领。

(3) 动作组合：两套表演操的套路。

b.表演队形和套路训练。

c.表现力发展和训练。

d.心理训练。

2、身体素质训练。

(1) 耐力：定时跑、1000米、800米。

(2) 力量：两头起、俯卧撑、仰卧起坐、立卧撑。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发