

## 深圳中学高中园学生寒假居家体能自主训练建议

为贯彻落实“健康第一”的教育理念，促进青少年身心健康、体魄强健，确保大家在享受假期生活的同时，能持续有效地提升基础体能素质，为未来的学习与成长储备充沛精力，特制定本《寒假居家体能自主训练建议》。希望同学们能合理规划假期时间，每日择一主题坚持练习，养成终身受益的运动习惯，以饱满的精神状态和强健的身体素质迎接新学期的挑战。

### 组合一：心肺耐力强化日

核心目标：提升心肺系统持续供能能力，增强运动耐久性。

训练结构：间歇循环训练

训练时长：主训练约 45 分钟

具体计划：

#### 1. 高强心肺冲刺（重复 6 轮）：

波比跳：全力完成 45 秒

休息：慢走或原地踏步 75 秒

#### 2. 稳态有氧耐力（重复 4 轮）：

原地高抬腿跑：中高强度完成 90 秒

开合跳：中低强度维持 60 秒

休息：慢走或原地踏步 60 秒

### 组合二：上下肢及核心力量强化日

核心目标：提升主要肌群的力量。

训练结构：分组抗阻训练（注重动作控制与顶峰收缩）

训练时长：主训练约 45 分钟

具体计划：

#### 1. 下肢力量组（组间休息 120 秒）：

徒手深蹲：4 组 x 20 次（下蹲至大腿与地面平行）

保加利亚分腿蹲：每侧 3 组 x 12 次（后脚抬高，注重稳定）

#### 2. 上肢推拉力量组（组间休息 90 秒）：

标准俯卧撑：4 组 x 做到力竭（或降至跪姿完成）

仰卧划船：4 组 x 20 次（背部发力，肩胛骨后夹）

#### 3. 核心力量组（组间休息 60 秒）：

平板支撑：60-90 秒

臀桥：20 次（顶峰夹紧臀部保持 2 秒）

仰卧举腿：15 次（下背部贴地，缓慢下放）

### 组合三：协调与灵敏强化日

核心目标：提升神经系统对肌肉的控制能力、身体反应与变向速度。

训练结构：敏捷循环与反应训练

训练时长：主训练约 45 分钟

具体计划：

**1.脚步敏捷（想象地面有格子或使用敏捷梯、敏捷圈，重复 4 轮）：**

小碎步进出：每个格子进出一次，每只脚快速完成 20 秒

横向滑步：侧向快速滑过所有格子，左右各 10 米

休息：30 秒

**2.多向跳跃与反应（完成 4 轮）：**

前后左右跳：以一点为中心，向前、后、左、右四个方向连续跳跃，各跳 5 次

“米”字反应蹲：模仿羽毛球步法，向八个方向快速做出弓步姿势并还原

休息：60 秒

**3.动态平衡与组合动作（完成 3 轮）：**

单腿硬触地：单腿站立，身体前倾，用手触碰身前地面后还原，每侧 10 次

蜘蛛人爬行：俯身双手交替前行至平板支撑，再交替后撤回原位，10 次

燕式平衡：单腿站立，身体前倾至与地面平行，另一腿后抬，每侧保持 20 秒

休息：60 秒

注：请同学们在训练前务必做好充分热身，量力而行，循序渐进。