# 2024年体育锻炼计划表 体育锻炼计划(大全10篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-05-31

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。体育锻炼...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**体育锻炼计划表篇一**

为了认真贯彻落实《学校体育工作条例 》和教育部《关于落实保证中小学生体育活动时间的意见 》精神，有效保证我校学生每天一小时的课外体育活动的落实，促进学校体育工作深入开展，全面推进素质教育，特制定《燕龛学校学生每天一小时课外体育活动计划》如下：

以“健康第一”为指导，把学校体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和切入点，紧紧把握提高学生体能，增强体质，促进健康成长这个核心，充分发挥体育的育人功能，促进学生全面和谐发展。

建立健全组织机构，切实加强对每天1小时阳光体育运动的领导。成立以校长为组长，各年级班主任为成员的阳光体育运动领导小组。

明确工作责任制，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

建立健全多部门负责的学校阳光体育活动工作责任制和保障机制，确保活动时间上课表、组织人明确、活动内容有安排、场地器材有保障、安全及医务监督有保证，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

班主任是落实每天1小时阳光体育运动的直接责任人，负责活动的组织、规划、监督、落实。

体育教师、科任老师是落实每天1小时阳光体育运动的实施责任人。

大课间30分钟，上午眼睛保健 操广播操 ，下午二节课后后活动30分钟。

广播操、眼保健操 、长跑、打篮球、打排球 、踢足球 、打乒乓球、打羽毛球、跳绳、跳皮筋、踢毽子、跳高、跳远、赛跑、仰卧起坐等。

1、当天的课任老师为课外体育活动的老师，各位老师要加强课外活动的巡查，及时妥当地处理活动中的突发事件。

2、上午广播操由体育教师和班主任老师负责，眼保健操由当堂授课教师负责。

3、下午二节后的活动由班主任和科任老师分天负责值班，其中班主任负责三天，科任老师负责两天，具体时间安排由班主任和科任老师协商解决。

4、冬季长跑活动期间，当天没有体育课的班级，课外活动必须组织学生长跑。

5、其他活动，值班老师要根据学生的兴趣爱好 分成若干个活动小组，选好组长，由组长带领大家活动.

6、值班老师要严密关注学生活动的安全。遇到突发情况要及时妥当地处理，如果情况比较严重，要及时报请值班领导甚至报请校长妥善处理。

每学期期末都要组织一次“一小时课外活动”专项评价活动，按比例(每个班评比十多个优秀学生)评选该项活动的合格、优秀学生。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育的目的与任务的重要途径。通过开展课外体育活动，促使学生增强体质，强化体育意识，养成锻炼习惯，从而提高学生体质健康水平。

**体育锻炼计划表篇二**

团结、友爱、合作、拼搏

二、【活动目的】

在20\_\_年响应学校号召，《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”大学生主题群众性课外体育锻炼活动的通知》体育周是一个新的开始。为丰富同学们课余生活，加强同学们锻炼身体的意识，同时促进同学们之间团结、友爱、交流，进而提高我班凝聚力而举办的。

三、【举办单位】

\_\_\_\_科技大学继续教育学院\_\_级建筑学全体人员

四、【参加对象】

\_\_级建筑学01班与02班全班同学

五、比赛项目

1、乒乓球男子单打和女子单打

2、乒乓球混双

3、羽毛球男子单打和女子单打

4、羽毛球混双

5、男女混合制篮球

六、【比赛时间】

第八周和第十一周

具体时间安排如下：

第八周周一下午放学之后进行单打羽毛球球初赛

周三下午在羽毛球场地进行羽毛球单双打初赛

周五下午放学之后进行羽毛球决赛

第十一周周一下午放学之后进行单打乒乓球初赛

周三下午放学之后进行乒乒球双打预赛

周五下午放学之后进行乒乓球双打决赛

七、【比赛地点】

校乒乓球场，羽毛球场，篮球场。

八、【参赛要求】

参赛队员必须是本班学生。

九、【流程】

1、报名

第七周开始报名，尽量做到让每个同学都参加。一个报名者至少填报一项。在抽签决定混双的组合情况以便留取时间给参赛者练习。

2、比赛流程

乒乓球男单和女单以及羽毛球男单和女单一二班分别进行，选出单项前三名再在两个半之间进行角逐一二名。

羽毛球混双和乒乓球混双由一二班混合进行。

篮球采取四男一女进行比赛，注重趣味性。两个班的参赛人员共同参加分为两组进行比赛。

大学生个人体育锻炼计划(五)

新的学期开始了，学生会的工作也将一步步步入正轨，体育部的工作也将有新的面貌。这个首先我们部门将从以下几个方面展开工作：

其次，就是主办好这个学期的体育活动，充分调动起同学们的热情。由于本学期时间较短，又有运动会等大型活动，因而在这学期，我们体育部会以小型的活动为主。故体育部初步拟定计划如下：

(1)举行三人篮球赛。

时间初步定在3月底，目前已经有了为本次活动提供赞助的厂商，我部会根据以往的经验教训尽自己的全力办好此次活动，活动详情，请参见活动策划书以及相应的规程制度。通过活动融洽学习气氛，提高同学之间的团队合作精神，到时也需要各部门的鼎力相助。

(2)配合运动会的开展

我部将尽所能地发挥本部的特质，及功用，为运动会的顺利进行出力。

体育部将有条有理地完成运动会前期准备及进行期间的学生会安排我部进行的各项工作。到时一但有任务下达，体育部会作好每项任务的策划和实施工作，努力做到每个环节有条不紊地进行。

(3)举办“工商杯”篮球赛

由于本学期学校有运动会，故比赛时间初步定在四月十六号至五月16号之间。

“工商杯”篮球赛是学校的传统项目，同时也是我部的固有项目。因为传统因为固有，所以如何将此次活动搞得有声有色，是摆在我们部门面前的的难题。本次比赛本部会吸取“新生杯”篮球赛的教训，坚持在创新上下功夫，加强对赛事前期准备的重视，注重策划环节与现有的实际相结合。希望通过本部的努力以及各部门的大力支持，稳固“工商杯”在学校以及学生心目中的地位。

(4)五四期间的活动

条件允许的话，在五四期间拟定一些活动。活动类型如：乒乓球赛、羽毛球赛等小型联赛，活动坚持每周交替进行，具体规则详见五月上旬的策划书。通过这一系列的活动使爱好各种体育运动的同学在课余有一个很好的交流以及切磋的机会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**体育锻炼计划表篇三**

大学生整天宅在宿舍上网的现象屡见不鲜，真正的大学生活应该是充满活力四射的、积极向上的生活方式，为此我制定了一份属于我而同时又能让其他学生参考的.运动锻炼计划书。

目的

锻炼自我、体验健康生活、为学习减压。

计划实现

需要声明的是，运动计划的前提是不能影响正常的学习生活和作息时间，合理有度地锻炼身体。

计划实施

以下是根据我自己空余的课程时间和假期，做出的规划。

1、晨跑。时间：每周一、三、四、五、六早上。坚持晨跑可以增强体质、提高免疫力、改善精神状态。晨跑应注意以慢跑为主，并且晨跑之前应补充足够的水分和少量的食物。雾天不宜晨跑，空气质量差的地方不宜晨跑。

3、做眼保健操。眼保健操算不算得上是一种运动方式？反正对我来说是的。时间：每周一到周日。经常做眼保健操可以松弛眼部肌肉,促进眼部血液循环,满足眼部充血的需要,使眼部得到充分的休息.，能防止近视眼继续加深。

4、星期日休息。合理的运动计划应该是松弛有度，利用这个星期日空闲的时光，去做自己喜欢做的事情吧！

总结

合理的运动计划，应该是在于精，不在于多，我认为这四点运动计划已经足够了，当然，前提是我能一直坚持下去。

**体育锻炼计划表篇四**

以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，继续贯彻落实“上海市推进课程改革，加强教学工作会议”提出的任务，根据崇明县《中学体育学科十一五发展规划》的工作目标，切实推进上海市二期课改。深入学习《课程标准》，进一步提高教师对课改理念的认识，把新的课程理念转化为教学行为。进一步促进新课程教材的实施与教法学法的优化，完善和优化体育课堂教学常规，提高日常课的教学质量，促进学生技术技能的学习与身体素质的增强。努力做好对本校青年教师的培养和指导工作，通过组织参与多种观摩学习和研讨活动，促进他们的业务水平能逐步提高。

1、进一步组织学习《上海市普通中小学课程方案》、《上海市中小学体育与健身课程标准》，内化教育理念，领会课改目的、意义和要求，转变教育理念，确立主人翁意识。

2、以促进学生健康成长为基点，强化体育教学的\'科学、合理、安全和有效管理，重视师德修养，规范教学行为，用新的教育理念引导教师专业发展。

3、认真落实市教研室关于“改进中学体育教学的几点意见精神，遵循“健康第一”的指导思想，发挥“健身育人”的课程功能，贯彻《上海市学生民族精神教育指导纲要》和《上海市中小学生生命教育指导纲》的精神。

4、积极参加城北片高中体育联合体教研组的多种形式的教学研讨活动，通过观摩学习和研讨活动，继续不断提高自身的教学能力，主动把“二期课改”的理念转化为教学行为。

※具体工作安排※

1、召开教研组会议，制定学校体育工作计划，制定各年级男女生的体育教学计划。第2周

3、组内教师进行课堂教学研讨，内容为健身操、垫上运动等。第8—12周

5、组织本组教师观摩市、县的课堂教学展示活动。第9—16周

6、进一步做好校本教材的开发。后半学期；

7、组内小结:讨论本学期教学与训练之得失。第19周

※具体工作安排※

1、田径队各训练组、乒乓球队、健美操队制定好年度训练计划，完善训练第1周----第18周。

2、校定向越野队招收新队员第3周；训练第1周开始。

3、校篮球队、足球队招收新队员第2周；训练第3周开始。

4、校健身操队选拔招收新队员第1周；安排训练第1周开始。

5、制订冬季训练及寒假训练计划,制定好冬训各阶段的训练计划第14周

1、校第十八届“城中杯”足球赛：各年级分别比赛，共46场。

第7周----第15周

2、组队参加崇明县中学生定向越野比赛第6周；

3、筹备组织学校秋季田径运动会第7周；

4、组队参加2024年上海市中学生田径锦标赛第7周；

6、组队参加上海市“肯德基杯”中学生青春健美操比赛第14周；

7、组队参加上海市青少年田径冠军赛时间待定；

8、组队参加崇明县中学生足球比赛第12周、冬季长跑赛第16周。

1、组织全组教师学习《上海市普通中小学课程方案》、《上海市中小学体育与健身课程标准》，认真制定2024学年度第一学期体育工作计划。

2、加强宣传运动安全知识，并注重体育课中、课外活动中、各类竞赛中的安全教育工作。3、根据本校生源特点，如何更好的以学生为本，实事求是的实行课改教学。

2、本校教练员、运动员学期训练工作会议。第2周

3、崇明县“体教结合”年度工作会议第3周

4、加强校各级运动队的资料管理工作。

5、完成本学期学生体质健康标准测试数据统计上报工作。12月

6、县优秀体育教研组的申报工作。

**体育锻炼计划表篇五**

对初练者而言，训练的科学就是简单的、基本的复合性训练，如卧推、深蹲、硬拉等等。尽管这些简单的动作很乏味，但效果却不容置疑。

二、目标明确

你的训练计划最好用大纸、大字列出来，训练目标应用红笔写在最醒目的位置。它越明确越好，当你对枯燥的训练感到厌烦时，当你想偷懒时，那些醒目的字会深深地刺激你，让你为自己的惰性感到无地自容。

三、持续性和渐进性

持续性和渐进性是制订训练计划的两个重要原则。不坚持训练，肌肉就得不到持续的、有规律的刺激，以致生长缓慢;训练强度不增加，肌肉对所给予的刺激产生适应性，生长也会迟缓。一个有效的计划除了保证训练的持续性外，还要保证循序渐进地增加训练强度。

四、频度

频度是指一星期练几次。频度的设定取决于你训练后的恢复能力，恢复能力又取决于身体素质、睡眠和营养三个因素。一般来说，有工作有家庭的初级训练者一星期进行两个循环的重量练习比较合适。对学生而言，一周三个循环也可以。每个循环的具体安排视时间和身体状况而定，最好一个循环练两天，一天练上身，一天练腿。

五、数量

数量就是训练量，练多少组、每组多少次以及组间休息时间的长短等。首先，组数的安排不是固定的，但每个动作必须有一个热身组。热身组的作用是：1.加速代谢，进入训练状态；2。充分活动关节和韧带。每个正式组的次数6～12次，热身组不少于20次。最后，每次训练不要超过1小时，因为在无氧训练40分钟后，一些影响训练的重要的内分泌激素就会大幅度减少，直到基本停止，以致造成肌肉损耗。

六、强度

增加重量就要影响训练次数和力竭程度。刚入门的朋友要注意，增加重量不可操之过急。

掌握以上六点可以帮助你制订一个适合自己的训练计划，而真正的考验是计划能否严格实施。树立了目标就要付诸行动，不要为了偷懒而找任何借口。健美运动是强壮体格的运动，也是增强意志的运动。懒惰就是懦弱，克服它，才会更强。

**体育锻炼计划表篇六**

一学期的紧张学习终于熬过去了，暑假想要过的好久必须要有安排、有计划，以下是我制定的暑假计划：

首先在爸爸妈妈的帮助下，定好学习计划、作息时间，每天保证上下午各一个小时的学习时间。认真完成暑假作业。每天读课外书不少于一小时，把读书的收获记下来.我在暑假里小创作一件科技小制作。我已经是小学生了，应该体谅父母的辛劳，暑假期间除了自己的事情自己做外，要积极为父母分担些家务劳动。外出要征得爸爸妈妈的同意，不能私自外出，不能与不认识的人一起出门。没有大人带领，不能私自去游泳。星期天，让妈妈买一套《中国少儿百科全书》和《小鲤鱼历险记》过过瘾。如果时间安排少一点的话，我觉得去重庆看望亲戚不错，回来的时候顺便去北京动物园。

我制定的这个暑假计划可能有许多不完善的地方，但我觉得这是个很适合我的暑假计划。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**体育锻炼计划表篇七**

新的学年开始了，为了发展幼儿的基本动作，让幼儿掌握各种基本动作的`技能、技巧，锻炼幼儿身体、促进身体各机能发展以及增进健康。本学期，我班开展了民间体育游戏活动。民间体育游戏具有竞争色彩，幼儿通过努力可以不断达到更高的竞技水平，通过胜负的差异，体验成就感与荣誉感，在享受成功与胜利的愉悦的同时，不断增强和发展自信心，从而形成锐意进取、机智勇敢的良好个性品质。民间体育游戏除了锻炼之外，还具有多样性、随意性和浓厚的趣味性、竞技性，它丰富了当代儿童游戏的内容，满足了儿童自由游戏的愿望。因此，民间体育游戏有着不同于体育活动的独特的设计思路与组织方法。新《纲要》提出应从本地、本园、本班的实际出发制定切实可靠的计划并灵活的执行；教育活动的组织形势应因时、因地、因内容、因材料灵活的运用。因此我园根据本园幼儿的实际发展情况，为实施素质教育，为使幼儿的一生发展打好基础，因地制宜的开展了民间体育游戏活动，活动的开展为幼儿提供了健康、丰富的活动内容，以游戏为基本活动，也激发了幼儿体育运动的兴趣，促进了幼儿的全面发展。

下面是我班本学年民间体育活动的计划：

1、本班幼儿身体都比较健康，通过前期的民间体育游戏活动的锻炼和培养，幼儿的体质得到了增强，动作的协调性、灵活性都有了进步和提高，幼儿参加体育活动的兴趣也较高，尤其在走、跑方面的动作发展较好，上肢的动作较协调，对环境和天气的变化有较强的适应性。

2、本学年民间体育游戏活动要达到以下目标：

（1）锻炼幼儿的大臂肌肉和手的动作，发展幼儿的手眼协调能力，四肢的灵活性，促进幼儿的智力发展并培养了幼儿的想象力，合作意识以及耐心、细心的好习惯。

（2）学会单脚跳、双腿连续跳的动作，发展了幼儿的下肢力量和弹跳力，锻炼了幼儿的动作协调能力。

（3）发展了幼儿的投掷动作，及投掷的准确性。

（4）使幼儿能够在一定范围内追逐躲闪跑，提高了幼儿跑的速度和动作的敏捷性。

（5）在各种组织形式的活动中培养了幼儿勇于竞争的精神和团结协作、互助、乐观的态度，体验了探索身体运动的兴趣。

1、每周利用间操活动时间和体育课的时机进行学习和锻炼，教师要参与到活动当中并给预及时的指导。

2、在户外活动时可分组进行不同的活动内容，注重动静交替，要尊重幼儿的自我选择，给他们充分活动的空间。

3、教师为幼儿提供合适的活动器材，并且引导幼儿积极思考探索玩法，根据器具的性质和功能创设游戏的氛围，让幼儿自由探索，充分调动幼儿的活动兴趣。

1、理顺结果目标与过程目标的关系，促进幼儿游戏过程中主体经验获得与幼儿整体发展的方向。

2、理顺根本内容与基本内容的关系，教师的指导内容不应落在游戏主题、玩法的主观确定上，而应落在如何促进幼儿游戏内容的自发生成与发展上。

3、理顺按需介入与间接指导的关系，按需介入主要解决指导的适时性问题，简介指导主要解决指导的适度性问题。

**体育锻炼计划表篇八**

暑假计划刚一放暑假，我就开始张罗着给自己的假期做一个完美的计划。1。一周两篇博文。2。早上起来的第一件事是跑步减肥。3。每天背五个单词，抄写英语一个单元。4。每天两页语文两页数学暑假作业。中午午睡一会。5。下午启东黄冈作业一张。看会电视后一定做一次眼保健操！暑假里，我一定会认真完成老师布置的暑假作业，每天坚持锻炼和早读，看一些课外书，增长见识。在傍晚出去玩的时候，我也会将看到的路上行人乱丢的瓶子收集起来，废物回收利用，如果可以，我还要去给灾区的小朋友们捐些学习用品呢。

暑假计划书作文（5）：终于放暑假了，我的心情像放飞的小鸟一样无比快乐。爸妈还让我多休息两天好让我紧张的心情放松放松，可我怕忘记做暑假作业，于是决定先写一份暑假计划书贴在墙上，好让它随时提醒我，计划书如下；7；30分——-7；40分起床、刷牙、洗脸。是为了让我的头脑更清醒。7；40分——-8；10分，吃早饭。它能让我的一天精力充沛。8；10分——-8；40分写暑假作业；语、数各一张。为了巩固上学期的知识。8；40分——-9；10分写生字(一单元)。为了提高我写字能力。9；10分——-9；40分自由活动。为了保护我的眼睛。9；40分——-10；20分写日记。为了提高我的写作能力。10；20分———12；30分上快乐学堂。为了学到更多知识和传作文。12；30分———1；50分午睡。午睡很重要哦！2；10分———4；50分练跆拳道。为了强身健体。4；50分———5；10分在回家的路上。真累啊！终于可以回家了。5；10分———6；10分自由活动、吃晚饭。真快乐！好幸福。6；30分———7；10分下楼和妈妈去散步。酷暑过去了，正是散步的好时光。7；10分———9；15分看少儿频道。好好看哦！9；15——-9；30分洗澡。洗去一天的疲劳和灰尘，好爽啊！9；40分准时入睡，准备迎接新的一天。我的计划书怎么样？还行吗？请相信我一定能按照计划书去做，过一个充实又愉快的暑假。

**体育锻炼计划表篇九**

1、训练原则（fitt）

（1）f频率（freguency）：进行运动的频率

（2）i强度（intensity）：练习的强度

为显著提高心血管耐力，会员应在他们的心血管范围内进行练习，控制在目标心率范围内。以这样的速率练习就会有足够的效果锻炼心血管而不是会伤害它，使会员逐步提高心血管水平。由于安全考虑会员应从心率的下限开始运动。

（3）t时间（time）：一次练习持续的时间

为显著提高心血管耐力每次练习时间为30-60分钟，有些人开始无法达到这个时间，开始的时候可以选择一个他们可以接受的时间，通过调整可增加运动量。研究表明每天30分钟的有氧训练对人的益处最大。刚开始时最好运动是会员喜欢并愿意做的运动。

（4）t类型（type）：练习的方式

为显著提高心血管耐力要求参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如：爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型推荐给会员时，应当记住有些人会从中得到收获，综合练习一周以上的训练，如：周一：游泳，周二：跑步，但是每一种练习至少保持在20-30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟以便从中获得充分的心血管益处 2,、超量恢复原理：肌肉或者肌群在适当运动练习之后，会使肌肉产生适度的疲劳和形态功能等等方面一定程度的下降。通过适当时间的休息，可以使肌肉的力量和形态功能等方面恢复到运动前的水平，并且在一定时间之内，还可以继续上升并且超过原有水平。随休息的时间延长，又逐渐下降回原有的功能水平。如果下一次练习是在超量恢复（肌肉功能上升并超过原有水平的一段时间内）的阶段进行的，就可以保持超量恢复不会消退，并且能逐步积累练习效果。如此通过反复的肌力练习就可以使肌肉体积增大，肌肉力量增强。这就是“超量恢复”。

3、能量供应原理：

1、目的：健身、减肥，并增强身体的协调性。

2、项目：跳绳

3、跳绳的优缺点：

力、协调性和柔韧性都有奇妙的促进作用。能使力量得到发展，尤其是下肢力量。 跳绳能让小腿肌肉变得有爆发力，使大腿和臀部肌肉纤维更结实。跳绳一下，犹如背负相等于个人体重之对象跳一下，有助增强个人的肌肉耐力和心肺功能。运动量遍及全身，体态较易均匀发展。加速人体新陈代谢，增强血液运行，强化心、血管功能，有助身心健康。

缺点：跳绳的时间和次数问题，理论上说饭前和饭后一小时是不可进行剧烈运动的，有人想减肥便在饭前进行跳绳运动以便减少食欲，这是不科学的。人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点，想提高跳绳水平的朋友不防在这时段进行。我个人是不提倡晨练的，有的人晨练而“闻鸡起舞”，甚至三四点钟就起来锻炼，然后再回去睡个 “回笼觉”，这不但易受空气污染，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰。因为日出前地面空气污染最严重且此时氧气也少。日出后绿色植物开始光合作用，吸入二氧化碳吐出氧气，空气才开始清新。所以有时间的话不防日出后再进行跳绳活动。每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次，一般需要有一天的休息和思考，这样提高地更快。每次跳绳时间控制在半小时到两小时之间，太少起不到健身的效果，多于两个小时的过度训练也会使身体极度疲劳。

1、强度：每次跳绳不得低于30分钟，但也不能大于2小时。

2、时间：每天3点到8点之间。

3、频率：一分钟平均调30到50下。

4、安全注意事项：

（1.） 跳绳者应穿质地软，重量轻的高帮鞋，避免脚踝部受伤。

（2.） 选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤类节，并易引起头昏。

（3.） 胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以防止单脚跳时关节因过于负重而受伤。

（4）．跳绳时需放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。

跳绳肯定是累的， 我在跳绳的时候经常感觉就是腿都跳麻木了，可是我还是机械的坚持在跳，因为我觉得我并没有气喘，说明我可以承受，我就一直坚持跳。.。直到拌绳我才停下。.。 跳完绳后我感觉特别舒服，心情也很愉快。觉得精神抖擞的。.。看来运动真的能调节自己的心态呢。

一点鼓励，会更容易坚持的。

**体育锻炼计划表篇十**

自己查那么多字，我哪打得来呀？早上：瑜伽·太极·五禽戏选择其一，每天早上，大概半小时，以全身微微出汗为宜。（这是必须做的，可以移到选择项目后面，但是那样你就必须要先做一套热身！）

以下是选择项目：

1）晨跑（慢跑）800m

2）篮球（投篮）30个

接下来是正常学习以及生活时间

睡前仰卧起坐2组（每组20），俯卧撑2组（每组10）。

当然，这仅仅是男生项目，如果是女生，那么晚上就只用400m就可以的如果你真心想将自己的身体锻炼的潇洒、健壮、干练、有气质，根据我的个人经验，我建议你应当进行以下的强身锻炼为好：

首先是要养成一个早晨提前40到60分钟起床的习惯；

九是到新华书店、网上购买或下载一些锻炼身体、练武的身体防护与保护书籍及锻炼身体的技术要领、注意事项、武术的简单套路来好好学习学习后，再进行具体的锻炼与实施为好。

以上各条，贵在持之以恒。

只有你能长期坚持下来，养成生活的如此习惯。我敢肯定：用不了几年，你一定会将自己锻炼成为：英俊潇洒、健壮、干练、有气质、风度翩翩、举手投足都有大将风度、美女追捧的美少郎与棒儿郎！

祝您成功！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn