# 最新体能训练计划(实用8篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-10-24

*在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习...*

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**体能训练计划篇一**

为深入贯彻落实“双减”政策，切实减轻学生过重的学业负担。进一步规范教育教学行为，现根体育中考需要，不断强化体育联系，认真完成各组的练习任务，为体育中考做足准本，结合实际，特制订本方案：

坚持学校主导，同学们结合自身体测弱项制定锻炼计划，进行针对性强化训练从而快速提升，围绕体育中考备战的绝佳时期做足准备。

1、简便性器材简单、场地要求不苛刻，锻炼方法简单。

2、趣味性从学生的兴趣出发，将学生平时喜爱的体育活动列入体育家庭作业中来。

3、安全性设计作业难度适中，能保证大部分学生可完成，确保运动安全。

4、针对性针对体育中考选项科学合理地布置作业。

每周一至周六上午6：40—7：10

星期一

主要体能适应阶段：

一圈匀速跑—全身运动（头部、肩部、腰部运动）—鸭子步50米——休息30秒——俯卧撑20个——休息1分钟——准备运动——侧身跑—趣味游戏（每两个寝室进行百米冲刺比赛，输的惩罚运动类项目）

星期二

趣味体能训练：

蹲马步对推：所有队员面对面站位两排，蹲三分钟马步，然后用双手互相推对方，对方脚移动了或者被推倒的人输；输的自身做俯卧撑20个或其他运动项目即可，作为惩罚。

星期三：

星期四

趣味体能训练：

热身运动（转腰、转身、抬膝、举臂、绕圈等）进入趣味体能训练，抬腿前进：后方人员依次抬起前者的腿，单脚跳行20米，返回时换腿换脚，；计时用时最短组胜利。其余组接受惩罚。（任意运动项目）

星期六：热身运动（转腰、转身、抬膝、举臂、绕圈等）--匀速跑一圈——俯卧撑（每组30个）——进入趣味游戏——萝卜蹲游戏（1个寝室为一组）

每周根据情况变换趣味体能训练游戏。

**体能训练计划篇二**

二、纵向6次跑训练

从一侧端线出发，迅速以直线方式跑到另一侧端线，然后再跑回起点。重复跑3次

三、17次跑训练

从球场一侧边线出发迅速以直线方式跑到另一侧边线并迅速返回（来回记做2次，总共跑17次）。这个训练，就是目前cba和nbl体能考核的重头项目，很多运动员都折在这个项目上，足见其重要性，希望大家认真锻炼。17次，标准是1分06秒。试试你能不能完成吧。

四、变速跑训练

4种不同的速度形式：慢跑、大步跑、极速跑和减速跑。从一侧端线出发，慢跑至罚球线；然后加速，以四分之三的速度跑到中线；再加速，全力跑到另一侧罚球线；最后减速跑到另一侧端线。然后立即返回，重复这种速度形式，总共跑4—6次。

五、x跑训

x跑训练要求运动员面对球场，从右侧底角出发，极速跑到对面的场角，然后沿端线防守滑步至右侧场角，转身面向球场，极速跑到对面场角，然后沿端线防守滑步至起点，转身面向球场。按照此要求为一次完整的x跑，重复跑2—3次。

六、间歇跑训练

这也是一个很痛苦的训练。包括四部分极速跑，每两次之间都有固定的时间间隔。以球场的宽度记为一次。从一侧边线出发，在两侧边线之间跑15次，紧接着休息1分钟。然后在两侧边线之间跑12次，紧接着休息45秒。然后在两侧边线之间跑9次，休息时间为30秒。最后在两侧边线之间跑6次。这样即完成一次间歇跑训练。

七、全场快速运球跑训练

持球面对球场，从一侧端线出发，右手快速运球到另一侧底线；转身换手，左手快速运球跑回起始位置。转身，右手快速运球跑至中场线，换手，左手快速运球至端线，转身，换手，右手快速运球至中线，换手，左手快速运球返回起始位置。转身，右手运球至罚球线，换手，左手运球至中线，换手，右手运球至另一侧罚球线，换手，左手运球至端线。然后再按照刚才的换手顺序返回。

升级版：每趟结束后，加一次上篮进球。

八、全场z字形快速运球跑训练

面对球场，站于一侧罚球线底角，从罚球线底角右侧边线外出发，左手快速运球至罚球线左侧拐角（注意要交替地用手来运球）。然后换手，用右手快速运球跑至中圈的右外侧。再换左手，用左手快速运球至另一侧罚球线的左侧拐角（注意变向）。接着再换手，用右手快速运球迅速跑回此罚球区的右底脚。再转身，右手运球，按照来时的顺序和要求迅速返回。重复4—6次。

升级版：以上篮进球结束每次练习。

九、胸前传球全场急速跑训练

两个人的距离：罚球区的宽度全速！往返练习！双手传接球！2—3次往返！

十、全场击地传球极速跑练习

同上，只是将双手胸前传球改为击地传球。

十一、边线冲刺打板进球训练

两名队员一个作为传球者站于罚球区靠近篮筐的位置，面对投篮者。另一个作为投篮者面向球场，从端线的左侧出发，跑的过程中要注视传球者快速跑向篮下，直线前进，不要绕过篮架，当传球者传出一个离投篮者一部距离的地板反弹球时，投篮者在不用运球或移动的情况下，在篮板一侧完成一次右手打板进球。接着投篮者在没有任何停顿的情况下，迅速冲向另一侧边线，触到边线立刻转身返回，像前次一样，接球并做一次左手打板进球。重复练习3—5次。也可以从45度角的位置起跑进行练习。也可以改为上反篮或者在上篮之前运一次球。

十二、半场冲刺罚球区拐角处急停跳投训练

两位队员其中一人作为传球者，另一名作为投篮者。投篮者从中圈出发，快速跑至罚球线左侧拐角，接球急停跳投。然后跑回起点。再从起点快速跑至罚球线右侧拐角，接球急停跳投。重复相同的练习10次，每侧投篮5次。

**体能训练计划篇三**

建议每次训练时间不要超过1小时，不然消耗过多不利增肌一：心肺功能训练计划：不要担心越跑越瘦，心肺训练有利于提高你的消化吸收）每周2-3次，每次20分种，心率控制在(220-你的年龄)x80%左右二：力量训练计划参考：(隔天训练，计划要根据自身情况逐渐调整）

1.慢跑热身10分钟2.伸展目标肌肉

2.第一天腿部腹部训练日：深蹲3组x8-10次

3.坐姿腿举3组x8-10次（次数是指你勉强能完成的量）

7.第三天胸肩部训练：

8.平卧杠铃推举3组x8-12次

9.上斜哑铃推举3组x8-12次

10.上斜哑铃飞鸟3组x8-12次

14.第五天背部训练日

15.宽握引体向上3组x8-12次

16.屈腿硬拉3组x8-10次

17.俯立杠铃划船3组x8-10次

18.颈前下拉3组x8-12次

19.坐姿器械划船3组x8-12次

20.第七天二。三头训练日

21.坐姿哑铃交替弯举3组x8-12次

22.e-z杠杠铃弯举3组x8-12次

23.绳索下压3组x8-12次单臂哑铃颈后臂屈伸3组x8-12次(组间休息60-90秒)(两个动作间休息90-120秒)(以上仅作为参考，训练时要根据自身情况调整)

**体能训练计划篇四**

交叉训练

低强度

一般有氧耐力

专项有氧耐力

保持专项有氧耐力

基础力量

一般力量

最大力量

力量耐力&爆发力

保持力量耐力与爆发力

无

无

专项速度与灵敏

保持专项速度与灵敏

保持/提高

保持/提高

保持/提高

保持

无

早期的体能初始诊断

后期的体能水平评估

赛季中间测试

注：交叉训练是指用另一种活动代替专项活动，例如游泳、爬山、跑步等。

交叉训练

积极性恢复

持续性/间歇训练

耐酸训练/速度耐力

保持耐酸能力&速度耐力

基础力量

一般力量

力量耐力

保持一般力量/力量耐力

无

无-低强度

高（ssc）

保持

无

无-低强度

高

保持

提高/保持

提高/保持

提高/保持

提高/保持

无

起始评估

末期评估

赛季中评估1-2次

表3间歇期周训练计划(3天)

轻-中

休息

轻-中

休息

轻-中

休息

休息

表4间歇期周训练计划(5天)

力量（基础力量、身体体重、强调核心）；

中

轻-中

轻-中

力量（基础力量、身体体重、强调核心）；

中

轻-中

休息

休息

表5准备期早期周训练计划(4天)

大

休息

中

大

力量（最大力量，下肢）

大

休息

休息

表6准备期早期周训练计划(5天)

力量（最大力量）

大

中

大

中

力量（最大力量）

大

休息

休息

表7准备期后期周训练计划(4天+1天练习赛)

大

ssc训练（plyometrics或者“拉长-缩短”练习时间）

中

大

中

休息

练习赛

大

恢复性慢跑

轻

表8准备期后期周训练计划(5天+1天练习赛)

大

灵敏性训练（3-5组\*10次，如绳梯）；速度训练（5组\*10次，不同启动姿势）

轻

中

大

休息

练习赛

大

休息或恢复跑

轻

表9准备期后期周训练计划(3天+2天练习赛)

大

休息

练习赛

大

休息

灵敏性训练（3-5组\*10次，如绳梯）；速度训练（5组\*10次，不同启动姿势

练习赛

大

休息或恢复跑

轻

表10赛季中周训练计划(3天+1天比赛日)

大

休息

团队训练（速度、灵敏训练，无氧耐力训练）；

大

中

休息

比赛日

大

休息或恢复跑

轻

表11赛季中周训练计划(4天+1天比赛日)

大

力量（最大力量，重复次数和组数少）

中

大

中

休息

比赛日

大

休息或恢复跑

轻

表12赛季中周训练计划(3天+2天比赛日)

大

休息

比赛

大

力量（最大力量，重复次数与组数少）

中

灵敏练习（3-5组\*10次）。速度训练（5组\*10次）

比赛日

大

休息或恢复跑

轻

表13准备期为8周的体能训练计划示例

3次耐力跑

2次最大力量

无

3次牵拉课

2次耐力跑，1次间歇训练

2次最大力量

无

3次牵拉课

1次耐力跑；2次间歇训练

2次最大力量

无

3次牵拉课

2次间歇训练；1次无氧耐力

2次最大力量

无

3次牵拉课

2次间歇训练；1次无氧耐力

1次循环力量；2次ssc训练

1次速度/灵敏训练

3次牵拉课

1次间歇训练；1次无氧耐力；1次练习赛

1次循环力量；

2次ssc训练

1次速度/灵敏训练

3次牵拉课

1次间歇训练；1次无氧耐力；1次练习赛

1次循环力量；2次ssc训练

1次速度/灵敏训练

3次牵拉课

1次无氧耐力；2次训练赛

1次ssc训练

1次速度/灵敏训练

3次牵拉课

**体能训练计划篇五**

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。

**体能训练计划篇六**

(二)身体机能

人体各器官系统的功能，统称身体机能。不同性别，不同年龄段人群的身体机能特点表型各不相同。

(三)运动素质

机体在活动时所表现出的各种基本运动能力，通常包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等。

体能构成的三个因素都有各自相对独立的作用，又有着密切的联系，彼此制约，相互影响，其中每一个因素的水平，都会影响体能的整体水平。三个构成因素之中，运动素质是体能的`外在表现，所以，在日常的运动或健身中要多以发展各种运动素质为基本内容的身体锻炼。

**体能训练计划篇七**

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）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。

**体能训练计划篇八**

体能训练可以使中学生尽早掌握专项技术技能，那么大家知道中学生田径体能训练计划要怎么写呢?下面一起来看看!

坚持“健康第一”的指导思想，按照加强青少年体育工作的总体要求，充分体现我校体育工作在当前实施素质教育中的地位与作用。以提高“每天锻炼一小时”活动的质量为基础，以提高学生活动能力为核心，丰富学生的业余生活，教会学生强身健体的方法，培养学生热爱运动的兴趣，使他们乐学、爱学、会学，从而开展学校的第二课堂，推进素质教育的发展。

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动，为曲阜市运动会和鲁城街道运动会培养队员!

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动能力。

3、学习和掌握田径中跑、跳、投等运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势。同时，加强对学生特长的`培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

训练内容、形式、节奏安排等，要求多种变化;训练必须常年系统的身体系统为主;各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等。因此我们主要开展以下内容进行实施：

(一)、总体要求

1、柔韧性的练习：

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1)各种徒手操，行进操练习。

(2)各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1)行进间高抬腿跑接加速跑。

(2)加速跑50米左右。

(4)各种快速反应练习。

(5)30米、60米计时跑。

4、耐力练习：

(1)越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

(2)800米、1500米跑。

5、弹跳力和力量练习：

(1)各种跳跃练习。

(2)各种腰、背、腹机练习。

(3)橡皮条。

(4)垫上练习等。

1、要求体育老师牢固确立安全第一的意识，把学生训练及活动安全放在首要位置。体育老师对训练队员情况要了如指掌，做到心中有数，确保活动安全。

2要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要性。

3、每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

1)、要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。

3)、体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，绝不能“一视同仁”;建议身体欠佳者见习或小运动量练习与活动，确保运动安全。

4)、体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。

5)、教育学生活动时要胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。

4活动场地设施都有专人负责管理，定期检查、维修和保养，确保使用安全。

(二)、应急预案。

1、活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送往校医务室救治，严重者由学校卫生老师陪同立刻送往医院，并及时向学校领导汇报。

2、活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉

通风处，给予补充水份，并将其送往校医务室救治。

3、 体育训练时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。

4、学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5、对学生进行专项安全教育，进行活动意外伤害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

(三)突发性伤害事件处理办法：

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3、保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

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