# 最新增肌训练计划方案(优秀10篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-04-05

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希...*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**增肌训练计划方案篇一**

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。

二、专项速度训练

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。

三、专项耐力训练

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二**

本特长班从九月初开始训练，内容含小号、次中音号、圆号、长号、萨克斯、黑管、长笛、大小军鼓等，还包括军乐队的组合。

具体训练计划如下：

1、向学生介绍乐器构造、演奏姿势、演奏方法、及管乐器演奏的气息运用原理实际操作和保养。

2、基本发音技巧的训练，本入门训练预计用一个半月的时间。

管乐各调音阶的训练及长音、吐音、连音的训练，并能演奏小儿歌；鼓的训练着重基本节奏，力度的轻重，掌握打击技巧。

本训练预计用一至二月的时间来完成。

各乐件在已有的基础上逐渐转入小乐队形式进行合奏训练，训练一些常用曲目，培养合奏能力，同时注重学生个人能力的训练，要因材施教，增强学生学习的兴趣，使学生有一技之长。

本学期训练的最终目的是使学生掌握每件乐器的使用技巧，能独立演奏

**增肌训练计划方案篇三**

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四**

20xx年4月25日下午15:00——17:00

篮球场

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

破冰(30min)

（1）按照报数将所有员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足(30min)

（1）小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛；

（2）决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

（3）输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布(30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数：(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1.一切服从裁判；2.如有不服，请参照第一条。

(1)1,3组合为一组，2,4组合为一组；

（2）每组自愿（一定要自愿）选出一名队长；

（3）每组按照顺序开始报数，1,2,1，2···所有人报完之后报1

的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑10个

（3）第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在游戏过程中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠（可以用木条，报纸卷成的长条代替）：(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选游戏规则：

（1）两队均选红，各得1分；均选黑，……各减1分；

（2）一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

（3）第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

（4）沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟；两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

主持人：xxx拍照摄影：xxx

裁判：xxxxxxxxx

布条；水管4根；桶；滚珠。

**增肌训练计划方案篇五**

教练组由教练员督导员组成，教练师主要负责项目组织及回顾总结，负责全程设计及进程管控；督导员负责训练过程中各项物品管理、拍照、安全维护、各组得分记录、奖品发放等工作，并在个别项目中协助训练员作好对各个小组的项目督导工作。

**增肌训练计划方案篇六**

（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七**

为了丰富学生在校业余生活，提高同学们的音乐艺术修养。努力创建负责、和谐、多元的校园环境；本学期，我校将在学生中组建锣鼓队，因我校坐落于茶子山下，故名“茶子锣鼓队”，具体计划如下：

第一阶段：（选拔组建）

1、从9月8日——9月15日，在一年级各班中报名，并进行初步考核并选定人员名单。

2.9月15日开始，每周星期二、星期四下午第四节课，进行乐理教学，掌握锣鼓谱的读法。

3、聘请苏州艺校退休教师尹自力先生来校指导1-2次。

第二阶段：

1.9月22日起，到10月中旬止，认识打击乐器并学会正确使用打击乐器。

2、每周星期二、星期四下午第四节课并利用晚自习活动，主要练习实际的敲打训练。

3、聘请苏州艺校退休教师尹自立先生来校指导1-2次。

第三阶段：（乐队合成练习）

1.10月、11月进行打击乐合成练习。

2、全曲由大鼓、小鼓、大钹、小钹组成，主要练习这三种乐器的连接合成。分组指导。

3、各声部要求整齐、明亮、统一。动作协调、美观。

4、提高阶段并润色，表情等。注重舞台效果。

备注：锣鼓队将于11月份，参加吴中区艺术节，曲目为《欢庆锣鼓》。

备注：苏州艺术团退休教师尹老师担任音乐顾问

潘正兵老师为主要指导训练老师。

12月底，我校锣鼓队还将参加吴中区新年联欢晚会，曲目为《孙子兵法》由彭武老师主要负责指导。

校学生会

20xx年9月8日

**增肌训练计划方案篇八**

近日，西南民族大学进一步深入开展大学生创新创业活动，共361项学生创新创业项目获立项，其中，国家级立项50项、省级立项101项、校级立项210项。

大学生创新创业活动是国家为增强高校学生的创新能力和创业能力、培养适应创新型国家建设需要的高水平创新人才而开展的实践项目。今年，西南民族大学已成功举办第二届学生创新创业活动周，正着力于进一步推广“大学生创新创业训练计划”理念，加大实践教学改革力度，以创新实践育人方法途径为基础，整合资源，形成合力，构建长效机制，努力开创实践育人工作新局面。

**增肌训练计划方案篇九**

1、要竖立牢固的意识，这个意识越强烈越好，就是要有很渴望提高自己的讲话能力的意愿。要很渴望，要意识到讲话的重要性。这个是根本，任何事情都是意识先行。意识越强烈越好，如果做到了如果不达到，就不睡觉。那大事可图也。

2、看一些书啊，文章什么的，比如手头的以前买的这本书。以及网络上的一些关于提高演讲，口才的文章。多看些，从多个角度了解说话，口才，演讲。以及提高的方法，方式。

3、形成自己的一套方法。当然，这个方法肯定是不断完善改进的，方法又分2种，一种是核心的本质的，就是每个人都认可的或者最适合自己的方法。另一种是不断与时俱进的。比如，此阶段是这个方法，另一个阶段是另一个方法。这类方法要不断根据自身的情况进行完善。

4、锻炼。这个是核心。看书，方法仅仅只能占很小的部分，尤其是从时间上来说。不能占据很多。主要的精力，时间要花在锻炼上。比如对照镜子说，喊，自我感受，说的过程中自己完善，录音，各种形式的说话模式，各种风格的探讨。等等。技巧的，方法的，方式的应用。关于如何锻炼，要有自己的方法。关于如何锻炼的方法，另外起文章论述。可以参考之前的我写的文章。当然也是可以参考广大人们的经验，心得的。

5、关于时间上的安排。口才，演讲是一辈子的事情。所以，要做长久的打算，但是呢，在具体的某个局部的问题上要快速，坚决。

6、说话的能力跟肚子里的内容很有关。技巧是一方面，肚子里的货也很重要。所以要平时多努力学习，提高。比如，看书啊，写这个blog啊，想啊，跟朋友交流啊。等等。都是不错的方法。再就是实打实的经验，比如我做销售。那么我对销售的看法就是很专业的。就是根据我的实际的经验而来实打实的看法。你要我谈对舞蹈，跆拳道的看法，那我就肯定说不出来了。

**增肌训练计划方案篇十**

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。

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