强化体能训练内容

1. 准备活动：10分钟

1、头部运动；2、扩胸运动；3、体转运动；

4、弓步压腿；5、仆步压腿；6、手脚腕运动。

二、原地高抬腿跑4组：10分钟

1、30次；2、40次；3、50次；4、60次。

三、跑楼梯（以6楼为例），20分钟

跑上去，走着下来，共3次

四、俯卧撑（男）20次×3组：10分钟

五、仰卧起坐：30次×3组：10分钟

六、放松练习：10分钟

备注：1、遵循循序渐进的原则；2、充分做好准备活动；3、训练时注意安全；4、训练结束后进行肌肉放松练习；5、力量训练隔天进行。