**九年级寒假体育锻炼计划表（3）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 锻炼内容 | 练习内容由家长填写,完成一项打"v”（2月9日---2月15日） | | | | | | | | | | | |
| 9日 | 10日 | | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | | 备注 | | |
| 1 | 跑步（20分钟） |  |  |  | |  |  |  |  | | |  | |
| 2 | 足球球感练习（约20分钟） |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 3 | 蹲起（50次 x3 组） |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 4 | 单腿跳台阶 10/组\*4（一组交换腿） |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 5 | 跳绳90秒/组\*2 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 6 | 跳绳30秒计时跳/5（**记录次数**） |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 7 | 三级蛙跳3/组\*10 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 8 | 平板支撑30秒/组\*4 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 9 | 仰卧两头起40/组\*2 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
| 10 | 跑楼梯10分钟/组 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |
|  | **家长签字** |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |

建议：1、每周训练6天，每次大概60分钟，根据自己情况安排时间。

2、练习前一定要做好准备活动，每天训练穿插技能和素质练习，训练结束要做好拉伸等放松练习。

3、希望家长鼓励孩子积极参与，并做好监督、协助和记录工作。