**【表1】下肢训练**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练项目 | 训练动作 | 训练强度/次数组数 | 组间休息 | 备注 |
| **爆发力训练** | 负重蹲跳  单侧蹲跳  提膝纵跳  **提踵单腿硬拉**  **前倾前弓步**  **相扑蹲**  **侧向弓步**  **后交叉弓步** | 5-10次  3-4组 | 2mins | 蓝字为篮球专项训练  **每次选择2个动作**  可先提升基础力量再练爆发 |
| **主力量训练1** | 负重深蹲 | 高强度：  3-6次 x 3-5组  中高强度：  6-8次 x 3组  （不含热身组） |  | 一周**至少一次冲大重量**  头两个动作以大重量少次数为主  **每次选择2个动作**  组件休息可以搭配低强度核心或关节伸展  假设第一周深蹲+硬拉  第二周换成硬拉+囚徒 |
| **主力量训练2** | 屈腿硬拉 |
| **主力量训练3** | 囚徒深蹲 |
| **辅助循环训练1** | 侧向蹲  弓步提膝  单腿臀桥 | 8-10次  中间不休息  3组 | 2-3mins | 每次选择一套动作即可 |
| **辅助循环训练2** | 单腿蹲  直腿硬拉  背桥摆动 | 8-10次每边  中间不休息  3组 | 2-3mins |

**【表2】上肢训练**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练项目 | 训练动作 | 训练强度/次数组数 | 组件休息 | 备注 |
| **爆发力训练** | 哑铃抓举  分腿抓举  弓步推举  屈髋高拉  俯卧撑 | 6-10次  3-4组 | 2mins | 每次选择两个动作  **俯卧撑频率高一点** |
| 主力量组合1 | 实力推  杠铃卧推 | 3-6次  6-8次\*3-5组 | 3-5mins | 每次选择一个组合即可 |
| 主力量组合2 | 反握引体  引体向上 | 3-6次  6-8次\*3-5组 |
| 辅助训练循环1 | 离心俯卧撑  跪姿屈髋肩推  半程屈腿引体 | 8-10次  中间不休息  3组 | 2-3mins | 建议以快速爆发和离心控制为主  难度：循环1>循环2 |
| 辅助训练循环2 | 站姿外旋推  弓步绳索拉  半程窄距俯卧撑 | 8-10次  中间不休息  3组 | 2-3mins |

**【表3】体能训练（2-3周安排一次）**

**体能训练用来提高心肺耐力，同时检验动作学习成果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 训练组合 | 训练动作与强度 | 训练组数 | 备注 |
| 组合1 | 负重哑铃侧向跳\*15次  仰卧起推肩\*15次  前后弓步\*16次  窄距快俯卧撑\*15次 | 2-3组 |  |
| 组合2 | 蹲翻推起\*15次（协调性）  跪姿伐木\*15次（核心）  支撑跨步\*16次（关节灵活性）  俯身划船\*15次 | 2-3组 |  |
| 组合3 | 弓步旋摆蹲起\*10次  抓握单腿站立20s（手指扣）  开合蹲跳前推\*10次  直腿平板支撑30s | 2-3组 | 选择两片10kg杠铃片 |

**【表4】训练安排（以4周为周期）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MON | TUES | WED | THUR | FRI | SAT | SUN |
| 第一周 | 800m | 下肢 |  | 1000m | 打球 | 上肢 |  |
| 第二周 | 800m | 下肢 |  | 1000m | 打球 | 上肢 |  |
| 第三周 | 800m | 下肢 |  | 1000m | 打球 | 上肢 |  |
| 第四周 |  | 体能 |  |  | 体能 | 类瑜伽 |  |
| 备注：1、每日及时拉伸（动态+静态）  2、运动前、组间**动态拉伸**，训练完**静态拉伸**  3、训练完及时补充能量。  4、保持训练记录 | | | | | | | |

**【表5】2025年下半年训练记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MON** | **TUES** | **WED** | **THUR** | **FRI** | **SAT** | **SUN** |
| **6.2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.28** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.25** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.29** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.27** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.29** |  |  |  |  |  |  |  |

**【表5】2025年5月训练记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MON** | **TUES** | **WED** | **THUR** | **FRI** | **SAT** | **SUN** |
| **5.12** |  |  |  |  |  | **√** |  |
| **5.19** | **X** |  |  |  |  |  |  |
| **5.26** |  |  |  |  |  |  |  |

**【表6】每日拉伸训练**

1. **身体变速箱**
2. **颈椎屈伸**
3. **胸椎旋转**
4. **背阔肌动态拉伸**
5. **体侧屈**
6. **麦肯锡伸展**
7. **髂腰肌全向拉伸**
8. **髋部拉伸**
9. **下肢时钟**
10. **屈髋上肢时钟**
11. **足部旋前-旋后**
12. **大脚趾伸展-小腿肚拉伸**