

第一个月运动训练计划

客户: 测试客户

生成日期: 2026/1/28

整体运动策略

第一个月训练计划：建立基础运动习惯，逐步提升体能。

训练目标

- 每周进行3-4次运动训练
- 逐步提高运动强度和时间
- 培养良好的运动习惯

运动器材

已有器材

瑜伽垫
弹力带

第1周 - 适应期

周一

力量训练 · 30分钟

深蹲

3组 × 12次次 · 休息60秒

强度: 自身体重, 控制速度

注意事项

- 运动前充分热身
- 保持正确姿势
- 量力而行

成功标准

- 能完成基础动作
- 心率恢复正常
- 无运动疼痛