

# 一、体质测试备考建议

## 【1000 米跑（男）/800 米跑（女）】

训练周期安排：

基础期（考前 6 周）：每周 3 次匀速跑，男生 5 公里/女生 3 公里，配速比目标慢 30 秒

提升期（考前 4 周）：每周 2 次间歇跑（400 米快+200 米慢）×6 组，1 次长跑

冲刺期（考前 2 周）：每周 1 次模拟测试，2 次放松跑

实战技巧：

起跑：前 100 米抢占内道位置

途中跑：保持恒定配速（建议男生 4'30"/km，女生 5'00"/km）

冲刺：最后 200 米开始逐步加速

呼吸：采用"两步一呼两步一吸"节奏

## 【肺活量测试】

日常训练：

吹气球训练：每天 3 组，每组持续吹气 15 秒

水下呼气训练：面部浸入水中缓慢呼气，每天 5 次

腹式呼吸练习：仰卧位呼吸训练，每天 10 分钟

测试技巧：

测试前做 3 次深呼吸

吹气时身体前倾 45 度

吹气持续时间控制在 12-15 秒最佳

## 【立定跳远】

力量训练：

蛙跳：3 组×15 次（组间休息 90 秒）

跳箱训练：40cm 高度，3 组×10 次

负重深蹲：每周 2 次，重量为体重的 50%

技术要点：

预摆：膝盖弯曲 130-140 度

起跳：双腿爆发发力，角度 38-42 度

落地：主动前伸小腿，身体前倾

## 【引体向上（男）】

阶段训练计划：

阶段 1（0-3 个）：弹力带辅助训练，4 组×5 次

阶段 2（4-7 个）：离心训练（缓慢下落），3 组×3 次

阶段 3（8+个）：负重训练（5kg），3 组×最大次数

动作规范：

握距：比肩宽 10-15cm

动作幅度：下巴过杠，完全下垂

避免借力摆动

### 【仰卧起坐（女）】

科学训练方案：

基础期：每天 3 组×25 次（间隔 2 分钟）

强化期：45 秒极限次数×4 组（间隔 3 分钟）

耐力期：1 分钟测试×3 组（间隔 5 分钟）

注意事项：

双手虚放耳侧，避免颈部发力

起身时肩胛骨离地即可

下落时控制速度

### 【坐位体前屈】

柔韧训练：

坐姿体前屈保持：每天 3 次，每次 30 秒

站立体前屈：每天 5 组，每组 15 秒

瑜伽"坐角式"练习：每周 3 次

测试技巧：

测试前做充分热身

呼气时缓慢前伸

保持膝盖伸直

### 【50 米跑】

爆发力训练：

起跑练习：听信号起跑，10 次/组×3 组

30 米冲刺：全力冲刺，6 次/组×2 组

阻力跑：拖轮胎跑，50 米×4 次

技术要点：

起跑：采用站立式起跑

加速：前 15 米逐渐抬身

冲刺：最后 10 米保持速度

注：本指南适用于普通大学生体质测试准备，如有特殊身体状况请咨询体育老师。  
建议考前保证充足睡眠，测试当天提前 1 小时进食易消化食物，穿着轻便运动服装和防滑运动鞋。