


1. 热身

大腿左右侧拉伸，每个方向45秒

 大腿左右拉伸



曲体拉伸，30秒+

 曲体拉伸



左右间转体，左右为一组，25个



高抬腿，50个一组，做两组



2. 跑步

- 跑一分钟，走一分钟， 重复8次
- 跑两分钟，走一分钟， 重复6次

3. 跑后拉伸

- 后提脚，左右各30秒



- 背部挺直，左右脚各拉伸30秒



- 深蹲，25个一组，两组

