

2023年保安跑步训练计划方案(通用5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

保安跑步训练计划方案篇一

几乎所有的专业跑者都使用阶段训练计划，其分期、类型、及长度可以有多种变化，但基本上都包含基础期、预备期、和持续4到8周的巅峰期，每一期都建立在前期的基础上。

基础期著重于发展耐力，是所有长跑训练计划的基石。第二阶段预备期，引进节奏跑和长间歇跑加强速度层面，「这些练习将强化你的肌肉、韧带和结缔组织，让身体准备好迎接下个阶段的高速奔跑所需。」跑步教练gregmcmillan道。巅峰期以模拟比赛短距离、速度快的训练为特徵，藉由招募更多快缩肌，好好调整第二阶段所建立的速度，提升跑步经济性，并且再次增强肌肉与结缔组织。

在月历上标注比赛日期，并且运用下面的分期原则，配合你喜爱的训练计划，安排基础、预备和巅峰期，使比赛时身体可以顺利达到巅峰状态。每一阶段大约持续4至8周，若有需要，可将前两期时间延长，但巅峰期不可，否则将面临体力耗尽的危机。应每隔4周降低10至50%的练习距离，或缓和肌力训练让身体休息复原。巅峰过后，只要准备好，随时可以再从基础期开始，依循此法不断重复练习。

阶段一：基础期

10%速度训练15%肌力训练

此阶段强调轻松跑，但别把它和一般健身慢跑搞混，这是让你透过逐渐加长跑步距离，和增加速度与肌力训练来建立基础的期间。

重点练习一

耐力：长跑训练[mcmillan]长距离跑教你的身体跑得更有效率。」视你的目标逐渐增长距离至5到10英哩(约8至16公里)。配速：能够一边轻松谈话的速度即可。

速度训练：跨步、迷你节奏跑。在结束一或两次轻松跑后，做8到10下的20至30秒的衝刺。这个阶段的最后几周，再加进10至15分钟的比半马配速较慢的快跑，在其中一次练习跑中。这么做是为了稍微督促你，不然可能会无法负荷下阶段增加的速度。

肌力：一周进行二或三次的重量训练，著重在加强跑步肌肉群(膂绳肌腱、股四头肌、小腿肌、臀部肌)的运动。

阶段二：预备期

60%耐力训练15%速度训练25%肌力训练预备期代表著，加强身体能力以面对即将到来的快跑。你将继续透过长距离建立耐力，但某些轻松跑的日子就会改由节奏跑或山坡间歇替代。

重点练习一

耐力：长跑训练。视比赛距离，提升长跑练习的距离至6到15英哩(约10到24公里)左右，持续建立或维持耐力配速：半马配速或稍微快一点的速度，或是10级运动自觉量表7、8左右的强度。可以用10k配速进行长距离重复跑(约1,200公尺)，与节奏跑交替，帮助身体为快跑作准备。**速度训练：**节奏跑或长距离重复跑。节奏跑训练你的身体系统利用乳酸，而非让堆积的乳酸增加身体负荷，并且拓展你的肌肉耐力和强化

结缔组织。肌力：山坡训练。「山坡对跑者而言，是目前最棒的肌力训练」mcmilan说，因为坡地对跑步十分有效，且施加肌肉的力量等同于重量训练。努力地跑，但不要耗尽全部力气。同时，降低上健身房的次数改为一周一次，或仅锻炼上半身。

阶段三：巅峰期

40%耐力训练50%速度训练10%肌力训练在此阶段只有一个目标：速度。逐步提高你的训练强度，但同时要降低10%总训练量(公里/小时)。

重点练习一

耐力：长跑训练。视比赛目标，用较前期稍短的长距离跑维持耐力。假设，前期提升距离至14英里，此时便跑10英里即可。随著比赛日接近，逐渐缩短。速度：一周两次的速度训练时间主宰本阶段，此外，也可以选择较短程的比赛当作热身。第一个速度训练以短、快的间歇为主，例如5k配速的400公尺、800公尺间歇跑。而第二个则以节奏跑和长距离重复跑为主。肌力：每三周用一个山坡练习取代一次速度训练时间以保持肌力。你可以继续一周一次肌力训练，维持同样的重量和练习量；或者，暂且搁置直到比赛结束。

保安跑步训练计划方案篇二

美国《跑步者世界》杂志推荐的“10周完美跑步计划”，严格执行该计划可以帮助您轻松实现“无间歇跑步30分钟”的目标。

“10周完美跑步计划”每周实施时间为星期一、三、五、六。其余三天休息。跑步强度以慢速舒适步伐为宜，即跑步时可以和同伴说话。训练开始前应步行热身2—3分钟，训练后再步行2—3分钟作为整理运动。

第一周：跑2分钟，走4分钟。重复5次。第二周：跑3分钟，走3分钟，重复5次。第三周：跑5分钟，走2、5分钟，重复4次。第四周：跑7分钟，走3分钟，重复3次。第五周：跑8分钟，走2分钟。重复3次。第六周：跑9分钟，走2分钟。重复2次，再跑8分钟。第七周：跑9分钟，走1分钟。重复3次。第八周：跑13分钟，走2分钟。重复2次。第九周：跑14分钟，走1分钟。重复2次。第十周：跑30分钟。

虽然对中老年人来说，较长时间的步行可能是更为合适的消耗脂肪、加强心肺功能的运动方式；但对于肌肉力量较强，骨骼发育良好的青少年来说，跑步则是更有效的刺激心肺功能的“利器”。因为跑步除了简便易行，对场地设施条件要求较低外，而且同不少常见的运动方式相比耗氧量更大，运动负荷更高。主要表现为在同样的运动时间里，跑步可以比快走、骑车等运动消耗更多能量，因而可以对心肺机能产生更强的刺激作用。例如，以每分钟130步的速率慢跑与以同样速度快走相比，每小时可多消耗4千卡热量，与上楼梯相比，每小时则可多消耗3千卡热量；而速度为170步/分钟的慢跑，同游泳和以较快速度骑自行车相比，每小时分别多消耗3千卡和3、5千卡热量。更重要的是，跑步是全身性的协调运动，经常参加中等速度的慢跑锻炼，不仅能够强化心血管系统和呼吸系统的功能，还能有效提高肌肉力量和耐力、灵敏、协调等运动素质，为参加其他各项运动打下良好的基础，对于有志于全面锻炼身体素质的青少年来说更为适合。

建议：如果你只有中午时间进行跑步锻炼的话，首先应当在运动之前1个小时开始补充少量的营养。

比如一些碳水化合物和低脂肪、低纤维和低蛋白质的食品，一片面包片，或者香蕉即可。远离米饭之类的脂肪和纤维含量丰富食物。此外适当缩短跑步的时间和锻炼强度。以半个小时为例，从慢到快的坡度步行1公里+慢跑1公里+慢走拉伸(供初级锻炼者参考)，不仅可以起到锻炼活动身体的效果，同时对你的胃部也不会带来过重的负担。锻炼后1小时内不推

荐用餐。

建议：要明确自己跑步的目的，是预防慢性病、减肥，还是要提高成绩。

早上运动能更好的预防血糖和血脂上升，预防肥肉上身。所以想要减肥的人士，以及一些不需要早起上班的中老年人士早上锻炼更好。如果实在周末，那么建议你放弃一次懒觉，选择一个绿荫环绕远离污染的地方，享受一次长跑带来的满足感。建议：从运动医学的角度看，晚上跑步更科学，身体更容易适应运动节奏，但是睡前一到两个小时应尽量避免剧烈运动。运动能让大脑休息，运动后洗个热水澡，晚上可以睡的更加香甜。对于晚上失眠或者睡得比较晚的人来说，也许是个不错的建议。但是对于大多数城市工薪阶层，晚上跑步的安全、空气质量、以及个人时间的分配非达人不可取。

建议：如果你喜欢锻炼而且居住地和公司距离较远，不如去选择跑步的方式规避这段最疯狂的堵车时间。

从健康上说，此时的你在身体上正处于耐力和柔韧性的巅峰，可以尝试跑的更远更久。而在生活上，预期浪费在公共交通上，不如用来在跑步机上收获一个好的体魄。

清晨跑步

下班后跑步

晚上跑步 半数以上 极少 白领、工薪阶层、健身、爱跑 极少人士

1、跑速要慢：不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。一般来说用自己的每分钟晨脉数(清晨清醒安静时的脉搏数)，乘以1.4~1.8，所得到的每分钟脉搏次数作为靶心率来控制初期长跑强度是比较适宜

的。

2、步幅要小：在跑步中步幅小的目的是主动降低肌肉在每一步中的用力强度，尽可能地延长跑步的时间。步幅大了脚腕儿用力就会相应加大，容易产生疲劳，从而会降低跑步的兴趣，使人最终放弃长跑。

3、跑程要长：既然叫长跑，跑程当然不能太短，一般应在3000米以上，不过要量力而行。慢跑并跑得长一点可消耗人体内蓄积的多余热量，这种“主动的”消耗是降低血脂、血糖，缓解血压的最好辅助方法。

4、因人而异：这是从事“健康跑”的重要原则。一般来说，每一个人的. 体质、周围环境及个人身体情况均有不同，因此在跑步中一定要结合自身实际情况进行，如合理安排跑速、跑程等。当然最好是在专业人员的指导下进行。

保安跑步训练计划方案篇三

同学们可根据自己的实际情况进行有选择的训练。但要求同学们一定要在每次的训练过程中必须围绕自己的弱项强化练习，认真完成各组的运动量。分清主次安排好各项练习时间比例。

2、女生为8秒2)

方法与步骤：

1、先进行热身：内容：跑步较差的可选慢跑2*200m,较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。(用时5-6分钟)

3、素质练习：单脚交换跳(每只脚连跳三个换另只脚跳)要求：

跳30m*4—6组。每步越大越好；高而远。每组间隔2分钟(用时8-12分钟)

方法与步骤：

不会跳的同学：

1、空摇绳：拿两条跳绳。一手一条同时空摇，将绳摇成立圆。

体会抖腕动作。要求：摇到两手同时摇，左右两边绳都能成立圆。

2、双脚并拢跳：两脚并拢后脚跟不着地的连续跳。100个*4-6组。要求：靠踝关节的力量跳起。配合两手空摇。

3、一分钟跳绳：完整动作。由慢到快。跳5组。每组间隔1分钟。

会跳的同学：

1、热身运动：慢跑2*200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球：两脚前后开立，双手持球高举于头顶手腕后屈，抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求：要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球：两脚前后开立，双手持球高举，上体做后弓，重心落于后脚。后脚弯曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求：尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球：后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求：各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度，要

认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

保安跑步训练计划方案篇四

1、学会用平衡石行走，并能朝不同方向走。

2、提高幼儿的平衡能力及手脚动作的协调性。

活动准备

材料准备：平衡石10对、双单元砖12个、体能棒24根。

经验准备：有较好的保持平衡的能力，有挑战新事物的勇气。

活动过程

一、准备部分。

1、教师带领幼儿一起做简单的律动，进行热身运动。

2、教师出示平衡石，激发幼儿参与游戏的兴趣。

二、游戏部分。

1、教师带领幼儿一起布置场地：将体能棒插在两块双单元砖上，形成一条障碍线。幼儿自由跳跃，活动踝关节，为下面的游戏在准备。

2、教师让幼儿尝试平衡石，引导幼儿分享经验，讨论玩平衡石的时候应注意什么。

3、教师边示范边引导幼儿平衡石的玩法：双手拉住绳子，两只脚分别踩在平衡石上，上身稍稍往前倾，站稳后将绳子拉直，迈步时眼睛要尽量往前看，速度要慢。幼儿自由练习玩平衡石，鼓励幼儿往不同的方向行走。也可以鼓励幼儿尝试

跨越障碍线。

4、待幼儿熟悉后，教师可以组织幼儿进行两人一组跨越障碍线的比赛。

三、结束部分。

1、做腿部的放松运动，游戏自然结束。

2、稍事休息后，教师带领或引导幼儿将材料归放好，过程中教师要注意幼儿的安全。

保安跑步训练计划方案篇五

(1) 丰富学生业余生活，提高学生篮球运动水平及我校竞赛水平。

2、训练的任务

(1) 培养学生团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

(2) 加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体各器官的机能。

(3) 学习和掌握篮球运动的基础知识，技术和战术，提高运用能力，为不断提高竞赛水平打好基础。

1、身体训练

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质及快速运、传接球练习，各种跑和防守练习。

2、投篮

(1) 罚球

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分远投

(4) 中锋掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3、篮板球

月份