

# 2023年暑假锻炼计划表 暑假体育锻炼计划书(通用5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 暑假锻炼计划表篇一

这天周五是拿试卷的日子，我早早来到学校，发现几名同学已经来到了学校，正在翻看桌子上那一摞的评价手册，我也随他们一起做开了同样的工作，在这之后我看到我的体育成绩是……比较难以接受的成绩，而且我其他科目还有两个“a-”□这使我感到我的大脑一片空白，傻傻的看了好久才回过神来，我想：肯定是完蛋了。

后来一张张卷子陆续的发到了我们的手中，看着每张卷子上不尽人意的成绩，我头一次感受到失望的滋味是这么的难受，终于在最后我因为体育拉分太多而排到了很后的层次，放学我恨不得马上回家，不再见人，这个成绩过于丢人了。回到家后，妈妈一把抢过手册，因为之前的“和平协约”，所以妈妈并没有对我说什么话，只是看到体育成绩后脸上先是一丝惊讶，之后便是止不住的笑声。

晚上爸爸的同事来家里找爸爸出去吃饭，这时爸爸滔滔不绝的说起我那丢人的体育成绩，我随即说了一句“家丑不可外扬，乱说什么，鸭蛋而已，专门买来咸死你。”

学习固然重要，但是在学有余力的同时，锻炼是不是更为重要一些，如果我们只追求于学习知识而抛弃体育锻炼那就是对自己的不负责。加强体育锻炼，创造美好未来。

## 暑假锻炼计划表篇二

一学期的紧张学习终于熬过去了，暑假想要过的好久必须要有安排、有计划，以下是我制定的暑假计划：

首先在爸爸妈妈的帮助下，定好学习计划、作息时间，每天保证上下午各一个小时的学习时间。认真完成暑假作业。每天读课外书不少于一小时，把读书的收获记下来。我在暑假里小创作一件科技小制作。我已经是小学生了，应该体谅父母的辛劳，暑假期间除了自己的事情自己做外，要积极为父母分担些家务劳动。外出要征得爸爸妈妈的同意，不能私自外出，不能与不认识的人一起出门。没有大人带领，不能私自去游泳。星期天，让妈妈买一套《中国少儿百科全书》和《小鲤鱼历险记》过过瘾。如果时间安排少一点的话，我觉得去重庆看望亲戚不错，回来的时候顺便去北京动物园。

我制定的这个暑假计划可能有许多不完善的地方，但我觉得这是个很适合我的暑假计划。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 暑假锻炼计划表篇三

星期一, 早上跑步!(身体好最重要嘛~), 上午复习自己学习的弱项. 下午看看课外书(喜欢看的书). 晚上做做作业(免得被骂).

星期二, 早上看书(早上记忆好). 上午可以放松!(劳逸结合), 下午做作业, 晚上玩玩游戏.

星期三, 早上运动! 上午看书. 下午可放松, 晚上复习+做作业.

星期四, 早上复习语文, 上午看书, 下午做作业, 晚上复习英语.

星期五, 全日放松!

星期六, 早上做作业, 上午放松, 下午看书, 晚上复习语数英.

## 暑假锻炼计划表篇四

上学时, 体育课上我的跑步成绩总是第二名, 我告诉爸爸后, 爸爸说: “放暑假我们一起坚持跑步。”

放暑假了, 每天晚饭后, 爸爸带着我和哥哥一起到洛浦公园跑步, 从家里一直跑到王城大桥下。跑步时, 爸爸告诉我们, 要抬头、挺胸, 姿势正确, 均匀呼吸。

开始时, 我觉得非常累, 跑得太远了, 有时跑不动, 想哭。经过一段时间的锻炼, 我渐渐觉得不累了, 还能够跑得非常快。爸爸说: “跑步贵在坚持, 即可以锻炼身体, 还可以磨炼意志。”

我决定要坚持跑下去, 把身体练得棒棒的, 做个健康的好孩子。

## 暑假锻炼计划表篇五

二:力量训练计划:(强度根据自身情况来掌握)

1. 跳绳热身10分钟

2. 伸展伸展

3. 哑铃练习每周7次

4. (次)是指你勉强能完成的数量!(根据次数选择重量)

第一天腿部训练日(高强度的腿部训练,有利于激素的分泌)

第二天胸部训练

第三天背部训练

哑铃单臂划船:8-12rm(次) x3

哑铃屈腿硬拉:8-10rm

哑铃俯身划船:8-12rm

第四天肩部训练日

第五天2头训练日

坐姿哑铃交替弯举8-12rm(次) x3

哑铃锤式弯举8-12rm

外旋哑铃弯举8-12rm