**九年级寒假体育锻炼计划表（3）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  序号 |  锻炼内容 |  练习内容由家长填写,完成一项打"v”（2月9日---2月15日） |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 备注 |
| 1 | 跑步（20分钟） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 足球球感练习（约20分钟） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  蹲起（50次 x3 组） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 单腿跳台阶 10/组\*4（一组交换腿） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 跳绳90秒/组\*2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  跳绳30秒计时跳/5（**记录次数**） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  三级蛙跳3/组\*10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  平板支撑30秒/组\*4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 仰卧两头起40/组\*2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  跑楼梯10分钟/组 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **家长签字** |  |  |  |  |  |  |  |  |

建议：1、每周训练6天，每次大概60分钟，根据自己情况安排时间。

 2、练习前一定要做好准备活动，每天训练穿插技能和素质练习，训练结束要做好拉伸等放松练习。

 3、希望家长鼓励孩子积极参与，并做好监督、协助和记录工作。