

新初三年级暑期作业（男女生）

男生训练计划

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
1	适应: 跑步基础+力量初探	<p>* 跑步: 匀速跑 15-20 分钟 (目标心率: 中等, 能简单对话)</p> <p>* 力量:</p> <p>* 标准俯卧撑 3 组 x 最大次数(力竭)</p> <p>* 平板支撑 3 组 x 30-45 秒</p> <p>* 深蹲 3 组 x 15 次</p> <p>* 引体向上预备: 弹力带辅助引体向上 或 反向划船 3 组 x 8-12 次</p>	熟悉感觉, 不求快
2	适应: 球类/实心球+核心	<p>* 球类技能 (选 1): 篮球绕杆练习 (慢速, 熟悉路线和运球) 或 实心球原地投掷技术练习 (轻重量或徒手模仿, 体会发力顺序) 20 分钟</p> <p>* 核心: 仰卧举腿 3 组 x 15 次</p>	注重技术动作准确性
3	休息/恢复	散步、拉伸、泡沫轴放松	让身体恢复
4	跑步: 间歇初体验	<p>* 间歇跑: (200 米快跑 + 200 米慢走/慢跑) x 6 组 (快跑用 70-80%力)</p> <p>* 力量:</p> <p>* 俯卧撑 3 组 x 力竭</p> <p>* 弓步蹲 (左右腿各) 3 组 x 12 次</p> <p>* 引体向上预备: 同上</p>	快跑要尽力, 慢走充分恢复
5	力量: 上肢/爆发力+耐力	<p>* 实心球/引体向上专项:</p> <p>* 选引体向上者: 弹力带辅助引体向上 3 组 x 尽力做</p> <p>* 选实心球者: 轻重量实心球或药球过头前掷/后抛 3 组 x 10 次 (体会爆发力)</p> <p>* 跑步: 匀速跑 20 分钟 (比第 1 天稍快)</p>	专项动作要标准
6	休息/恢复	同第 3 天	
7	跑步: 耐力强化	<p>* 耐力跑: 男生: 匀速跑 25-30 分钟 (目标心率: 中高强度, 呼吸稍急促但能坚持)</p>	保持稳定配速
8	力量: 综合+球类强化	<p>* 力量:</p> <p>* 俯卧撑 (可尝试窄距/宽距) 3 组 x 力竭</p> <p>* 深蹲跳 3 组 x 10 次 (注意落地缓冲)</p>	力量动作到位, 球类追求速度/远度

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
		* 平板支撑 3 组 x 45-60 秒 * 球类技能 (选 1): 篮球绕杆计时练习 (3-5 次, 记录最好成绩) 或 实心球投掷练习 (用考试球, 5-8 次)	
9	休息/恢复	同第 3 天	
10	跑步: 速度耐力	* 间歇跑: (400 米快跑 + 2-3 分钟慢走/慢跑) x 4 组 (快跑用 80-85% 力, 模拟最后冲刺感觉)	咬牙坚持快跑段
11	力量: 专项突破+核心	* 引体向上/实心球专项: * 选引体向上者: 尝试标准引体向上 (尽力做, 能做几个做几个) 4 组 * 选实心球者: 考试实心球投掷练习 (5-8 次, 注重动作连贯性和爆发力) * 核心: 俄罗斯转体 3 组 x 20 次 (左右各 1 次算 1 次)	专项训练要尽全力
12	休息/恢复	同第 3 天	
13	跑步: 长距离	* 耐力跑: 男生: 匀速跑 35-40 分钟 (目标心率: 中等强度)	锻炼持续奔跑能力
14	模拟: 综合演练 1	* 模拟考试流程: 1. 充分热身 2. 选考项目 1: 引体向上 (测 1 组最大次数) 或 实心球 (测 3 次最好成绩) 3. 休息 5-10 分钟 4. 选考项目 2: 篮球绕杆计时 (测 2 次最好成绩) 5. 休息 10-15 分钟 6. 必考项目: 男生 1000 米计时跑 (尽全力跑)	体验考试节奏, 记录成绩
15	休息/恢复	彻底休息或仅做轻度拉伸	重点恢复
16	力量: 维持+技术打磨	* 力量: * 俯卧撑 3 组 x 力竭 * 单腿硬拉 (左右腿各) 3 组 x 10 次 (保持平衡) * 球类/实心球: 针对性技术练习 20 分钟 (改进模拟中发现的问题)	保持力量, 精进技术
17	跑步: 速度刺	* 变速跑: 操场直道快跑 (90%力), 弯道慢跑 (恢复)。男生: 跑 6-8	快慢分明

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
	激	圈	
18	模拟: 综合演练 2	* 同第 14 天, 再次进行全套模拟测试。争取比第一次成绩有提高。	检验进步, 增强信心
19	休息/恢复	彻底休息或仅做轻度拉伸、慢走	为最终模拟储备能量
20	最终模拟与总结	* 充分热身 * 按正式考试标准和要求, 完整进行一次模拟测试 (包含所有选考项目和必考项目)。 * 详细记录所有项目成绩。 * 训练后充分放松, 总结 20 天训练成果和不足。	最大程度模拟实战, 评估水平

女生训练计划

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
1	适应: 跑步基础+核心初探	* 跑步: 匀速跑 12-15 分钟 (目标心率: 中等, 能简单对话) * 核心: * 跪姿俯卧撑 或 上斜俯卧撑 3 组 x 12-15 次 * 平板支撑 3 组 x 30-45 秒 * 仰卧起坐 (标准或屈腿) 3 组 x 15-20 次	熟悉感觉, 不求快
2	适应: 球类/实心球+下肢	* 球类技能 (选 1): 篮球绕杆练习 (慢速, 熟悉路线和运球) 或 实心球原地投掷技术练习 (轻重量或徒手模仿, 体会发力顺序) 20 分钟 * 下肢: 靠墙静蹲 3 组 x 30-45 秒	注重技术动作准确性
3	休息/恢复	散步、拉伸、泡沫轴放松	让身体恢复
4	跑步: 间歇初	* 间歇跑: (150 米快跑 + 150 米慢走/慢跑) x 6 组 (快跑用	快跑要尽力, 慢

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
	体验	70-80%力) * 核心: * 仰卧起坐 3 组 x 20 次 * 臀桥 3 组 x 15 次 (顶峰收缩)	走充分恢复
5	力量: 核心/ 下肢+耐力	* 仰卧起坐/实心球专项: * 选仰卧起坐者: 1 分钟仰卧起坐模拟测试 (1 组)+ 标准仰卧起坐 2 组 x 25 次 * 选实心球者: 轻重量实心球或药球过头前掷/后抛 3 组 x 10 次 (体会爆发力) * 跑步: 匀速跑 18 分钟 (比第 1 天稍快)	专项动作要标准
6	休息/恢复	同第 3 天	
7	跑步: 耐力强化	* 耐力跑: 女生: 匀速跑 20-25 分钟 (目标心率: 中高强度, 呼吸稍急促但能坚持)	保持稳定配速
8	力量: 综合+ 球类强化	* 力量: * 跪姿俯卧撑 3 组 x 15 次 * 深蹲 3 组 x 15 次 (注意姿势) * 侧平板支撑 (左右侧各) 2 组 x 20-30 秒 * 球类技能 (选 1): 篮球绕杆计时练习 (3-5 次, 记录最好成绩) 或 实心球投掷练习 (用考试球, 5-8 次)	力量动作到位, 球类追求速度/ 远度
9	休息/恢复	同第 3 天	
10	跑步: 速度耐力	* 间歇跑: (300 米快跑 + 2-3 分钟慢走/慢跑) x 4 组 (快跑用 80-85%力, 模拟最后冲刺感觉)	咬牙坚持快跑段
11	力量: 专项突破+下肢	* 仰卧起坐/实心球专项: * 选仰卧起坐者: 1 分钟仰卧起坐测试 (1 组, 尽全力)+ 仰卧举腿 3 组 x 15 次 * 选实心球者: 考试实心球投掷练习 (5-8 次, 注重动作连贯性和爆发力) * 下肢: 弓步蹲 (左右腿各) 3 组 x 12 次	专项训练要尽全力
12	休息/恢复	同第 3 天	

天数	训练主题	主要内容	强度/要求
13	跑步: 长距离	* 耐力跑: 女生: 匀速跑 25-30 分钟 (目标心率: 中等强度)	锻炼持续奔跑能力
14	模拟: 综合演练 1	* 模拟考试流程: 1. 充分热身 2. 选考项目 1: 仰卧起坐 (测 1 分钟次数) 或 实心球 (测 3 次最好成绩) 3. 休息 5-10 分钟 4. 选考项目 2: 篮球绕杆计时 (测 2 次最好成绩) 5. 休息 10-15 分钟 6. 必考项目: 女生 800 米计时跑 (尽全力跑)	体验考试节奏, 记录成绩
15	休息/恢复	彻底休息或仅做轻度拉伸	重点恢复
16	力量: 维持+技术打磨	* 力量: * 平板支撑 3 组 x 45-60 秒 * 臀桥 3 组 x 20 次 * 球类/实心球: 针对性技术练习 20 分钟 (改进模拟中发现问题)	保持力量, 精进技术
17	跑步: 速度刺激	* 变速跑: 操场直道快跑 (90%力), 弯道慢跑 (恢复)。女生: 跑 4-6 圈	快慢分明
18	模拟: 综合演练 2	* 同第 14 天, 再次进行全套模拟测试。争取比第一次成绩有提高。	检验进步, 增强信心
19	休息/恢复	彻底休息或仅做轻度拉伸、慢走	为最终模拟储备能量
20	最终模拟与总结	* 充分热身 * 按正式考试标准和要求, 完整进行一次模拟测试 (包含所有选考项目和必考项目)。 * 详细记录所有项目成绩。 * 训练后充分放松, 总结 20 天训练成果和不足。	最大程度模拟实战, 评估水平