附件1

中山大学“接续共奋进，奔跑向百年”跑步**计划及分组对照表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 时间 | 第一次课 | 第二次课 | 第三次课 | 第四次课 | 第五次课 | 第六次课 | 第七次课 |
|
| 主题 | 跑步姿势训练 | 测试跑3公里  或者12分跑 | 膝盖力量训课 | 跑步核心力量训练 | 有氧训练 | 短距离速度跑 | 身体素质训练 |
| 训练流程 | 1:跑步知识讲解  2:跑姿热身  3:跑步操练习  4:拉伸放松 | 1:测试跑3公里  2:姿势练习  3:拉伸放松 | 1:统一热身，分组慢跑  2:分组力量训练课  3:放松拉伸 | 1:统一热身，分组慢跑  2:跑步核心训练  3:拉伸放松 | 1:有氧跑30-60分钟  （连续）  2:敏捷性训练  3:放松拉伸 | 1:统一热身，分组慢跑  2：跑的专门性练习  3：分组短距离速度跑  3:放松拉伸 | 1:统一慢跑15分钟  2:分组体能训练课  3:放松拉伸 |
| A | 1.讲解跑前热身的重要性  如何正确开启跑步  2.统一热身  3.带领跑步2圈田径场  4.跑步操的练习  5.放松慢跑2圈＋专业跑后拉伸讲解 | 1.统一热身  2.田径场测试跑12分钟。  3.正确跑姿讲解  4.跑姿训练  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.慢跑3-4公里  3.讲解膝关节护理知识  4.强化膝盖力量训练  4-5个练习  5.放松跑5圈＋拉伸放松 | 1:统一热身  2.慢跑热身30分钟  3.核心力量强化版5个  臀部力量训练强化版3个  3慢跑＋放松拉伸 | 1.统一热身  2.敏捷性训练  3.有氧跑60分钟  4.拉伸放松 | 1:统一热身  2.慢跑20分钟  3.跑的专门性练习4.速度跑100米4组  150米3组  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.慢跑15分钟  3.体能训练课  （全身力量训练）  4.有氧跑40分钟  5.拉伸 |
| B | 1.讲解跑前热身的重要性  如何正确开启跑步  2.统一热身  3.带领跑步2圈田径场  4.跑步操的练习  5.放松慢跑2圈＋专业跑后拉伸讲解 | 1.统一热身  2.田径场测试跑12分钟。  3.正确跑姿讲解  4.跑姿训练  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.慢跑2-3公里  3.讲解膝关节护理知识  4.强化膝关节力量训练4-5个动作  5.放松跑3圈＋拉伸放松 | 1:统一热身  2.慢跑热身20-30分钟  3.腰腹力量训练进阶版5个  臀部力量训练强化版3个  3慢跑＋放松拉伸 | 1.统一热身  2.敏捷性训练  （多加1~2组）  3.有氧跑30-40分钟  4.拉伸放松 | 1:统一热身  2.慢跑20分钟  3.跑的专门性练习4.速度跑100米6个  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.慢跑15分钟  3.体能训练课  （全身力量训练，视情况减组数）  4.有氧跑30-40分钟  5.拉伸 |
| C | 1.讲解跑前热身的重要性  如何正确开启跑步  2.统一热身  3.带领跑步2圈田径场  4.跑步操的练习  5.放松慢跑2圈＋专业跑后拉伸讲解 | 1.统一热身  2.田径场测试跑12分钟。  3.正确跑姿讲解  4.跑姿训练  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.走跑结合训练25分钟  3.讲解膝关节护理知识  4.实践膝盖稳定性训练3-5个**初阶动作**  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2:第二次走跑结合30分钟  3.腰腹力量训练**初阶动作**3-5个  臀部力量训练3个  4.慢跑＋放松拉伸 | 1.统一热身  2.敏捷性训练  （多加2组）  3.有氧跑30分钟  尝试一口气完成  4.拉伸放松 | 1:统一热身  2.慢跑10分钟  3.跑姿改善练习  4.加速跑50米3个  100米3组  5.拉伸放松 | 1.统一热身  2.慢跑15分钟  3.体能训练课  （**初阶版**暴汗减脂，小强度，多组数）  4.放松慢跑800米  5.拉伸 |

附件2

示范课训练课计划及长跑分组水平对照表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 表二 示范课第一节训练课计划 | | |
| 地点 | 中山大学西区田径场 | |
| 教练 | 训练主教练.跑步知识课堂；训练副教练负责计时、现场训练指导 | |
| 训练内容 | 跑步知识课堂＋有氧跑+实践跑姿训练课 | |
| 训练目的 | 科学跑步，优化跑姿，提高跑步经济型；增强心肺功能。 | |
| 任务一 | 统一准备活动 集体2-3圈田径场热身 | |
| 任务二 | 学习跑步操，专门性跑姿练习；学习跑后拉伸知识 | |
| 训练要求 | 分A组、B组、C组、 | 按跑步能力分组训练 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 表三 分组水平对照 | | | | |
| 教练 | 训练主教练（负责计时，现场指导） | | | |
| 训  练  要  求 | 组别 | 基础条件 | 详情对照 |  |
| C组（入门级） | 跑步基础弱；  入门跑者；  从零开跑-完成30分钟的跑步 | 我很少跑步和做其他运动、  我跑步是为健康、减脂或减重，  我跑步是为了释放压力不是为了竞技 | 按跑步时长或距离划分 |
| B组（进阶级） | 能一口气跑完30分钟以上；  能完成距离4-13公里；  24-30分钟能跑5公里；  48-60分钟能跑10公里； | 我有跑步经验并想保持状态，  我跑步是为健康、减脂或减压等。  想跑得到更加轻松。 | 按跑步水平划分 |
| A组（高阶级） | 48分钟内完成10公里；  24分钟内完成5公里；  半马135； | 我想跑得更轻松，更加远的距离  想尝试参加马拉松赛，  或者最近一年参加过马拉松，  想要提高跑步成绩。 | 按跑步水平划分 |