第十、十一周训练计划

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 周一 | 周四 |
| 十 | 两圈热身 A:1’55’’\*9+冲刺\*1 谢正天B:2’10\*9+冲刺\*1 毛昕超 C:2’20\*7冲刺\*1 张宇晗**半蹲**两组 男60女50**俯卧撑** （正常距、宽距、宽距外旋、窄距、前后屈膝）三组*女生可以膝盖着地* | 两圈热身A:1’55’’\*9+变速\*2 谢正天B:2’10\*9+变速\*2 毛昕超女 B:2’20\*8+冲刺\*1 吕甘雨**半蹲**两组 男60女50**腹肌撕裂者** 卷腹15\*2 仰卧单车20\*3 平躺举腿 10\*3 平板支撑 力竭  |
| 十一 | 两圈热身 A:1’55’’\*9+冲刺\*1 陈震昊B:2’10\*9+冲刺\*1 麻磊 C:2’20\*7冲刺\*1 吕甘雨半蹲两组 男70女60**俯卧撑** （正常距、宽距、宽距外旋、窄距、前后屈膝）三组*女生可以膝盖着地* | 两圈热身A:1’55’’\*9+变速\*2 陈震昊B:2’10\*9+变速\*2 麻磊女 B:220\*8+冲刺\*1 文颖半蹲两组 男70女60**腹肌撕裂者** 卷腹15\*2 仰卧单车20\*3 平躺举腿 10\*3 平板支撑 力竭 |
| 备注 | 女生可以加入A、B、C组，男生必须B组以上 |