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 | |