

国外田径训练文集

(第三辑)

全国田径情报网
《青少年田径训练文摘》编辑部

一九八八年六月

25432

国外田径训练文集

1

1988. 6

(总第三辑)

编辑出版

全国田径情报网
《青少年田径训练文摘》
编辑部

承办单位

天津师范大学体育情报室
河南体科所情报资料室

出版日期

一九八八年六月三十日

天津市报刊登记证

第 126 号

国外田径训练文集

(第三辑)

译著者

英文: 李又琴 宗华敬
日文: 张锦年
俄文: 韩菊元
法文: 肖学成
德文: 顾为群

总编审

宗华敬

责任编辑: 许锁堂

目 录

第一部分 走、跑项目..... (1)

训练计划

短跑周期模式 (俄) (1)

八月份短跑训练 (日) (7)

九月份短跑训练 (日) (9)

十月份短跑A训练计划 (日) (10)

十一月份短跑训练 (日) (11)

十二月份短跑训练 (日) (12)

短跑8月份练习计划示例 (日) (13)

4 0 0 米跑后半程对策的练习计划 (日) (14)

中长跑赛前一周练习计划 (日) (15)

中长跑运动员赛前一周的训练计划 (日) (15)

日本著名运动员大志田的中距离跑训练 (日) (16)

中长跑训练 (日) (18)

通向优秀运动员的道路——中距离跑 (日) (19)

中长跑七月份训练计划 (日) (21)

八月份中长跑训练 (日) (23)

九月份中长跑训练计划 (日) (24)

十月份中长跑训练计划 (日) (25)

中长跑十一月份训练计划 (日) (26)

十二月份训练计划 (日) (27)

训练方法

田径运动员的体操 (英) (27)

怎样选择最佳比赛距离 (英) (34)

田径运动员的测试 (英) (35)

田径力量训练方法 (英) (40)

提高中长跑成绩的伸展练习 (联邦德国) (40)

冬训计划的制定方法 (日) (41)

冬训练习实例 (日) (45)

中距离跑训练 (日) (52)

波兰女子跨栏运动员发展肌力的训练方法 (法) (53)

“速球”训练法 (法) (58)

准备活动不可忽视 (法) (60)

柔韧性活动必须保持经常 (法) (61)

赛义德·奥伊塔的训练特征	(法).....	(64)
--------------	----------	------

技术研究

女子100米栏	(英).....	(68)
完善长跑的许多细节问题	(英).....	(71)
跑的基本形态	(英).....	(73)
长跑的技术	(英).....	(75)

第二部分 跳跃项目..... (79)

训练计划

“准备期的跳高训练	(日).....	(79)
“跳高运动员过渡期的控制测验”	(日).....	(80)
“国际级女子跳远选手的训练”	(日).....	(81)
“1·2月份跳跃训练”	(日).....	(89)
“跳远、三级跳远运动员的速度培养”	(日).....	(90)
“十月份跳跃训练计划”	(日).....	(91)
“十一月份跳跃训练计划”	(日).....	(93)

训练方法

学校中的跳远训练	(英).....	(91)
女子跳高运动员的专项练习	(英).....	(95)
男子跳远运动员罗·埃米扬的训练	(俄).....	(96)
撑竿跳高技术训练的方法	(联邦德国).....	(97)

技术研究

“以最快速度起跳”	(英).....	(99)
“三级跳远时的手臂动作”	(英).....	(101)

第三部分 投掷项目..... (104)

训练计划

七月份投掷运动员训练计划	(日).....	(104)
八月份投掷运动员训练计划	(日).....	(105)
投掷运动员九月份训练计划	(日).....	(106)
十月份投掷训练计划	(日).....	(106)
投掷运动员十一月份训练计划	(日).....	(107)
铁饼运动员的年训练计划	(法).....	(108)

训练方法

“测试铅球运动员”	(英).....	(111)
“不同里量的链球	(英).....	(113)

· 技术研讨	
“旋转·慢落地掷铅球”	(英)..... (113)
“掷铁饼的考虑”	(英)..... (115)
“发展更好的铁饼技术”	(英)..... (118)
“链球技术的改变”	(英)..... (121)
第四部分 全能项目	 (121)
“从数量到质量”	(英)..... (121)
“十项全能比赛指南”	(日)..... (122)
第五部分 综合性内容	 (127)
“佩雷拉教练”	(英)..... (127)
“缺铁症”	(英)..... (128)
“准备活动的价值”	(英)..... (128)
“吉姆·赖恩对史蒂夫·斯科特”	(英)..... (129)
训练青少年运动员的新概念	(英)..... (129)
优秀教练员谈训练	(英)..... (130)
各年龄组比赛内容及其对成绩的作用	(联邦德国)..... (131)
短跑明星——约翰逊	(俄)..... (137)
战胜盛夏	(日)..... (139)

短跑周期模式

(苏)功勋教练员E. 尤什柯

全面训练阶段

星期一:

第一次课: 专门跑练习 $4-5 \times 100-150$ 米 $\times 1-2$ 组。有氧越野 $30-40$ 分钟。 $10-15$ 分钟放松练习。

第二次课: 变速跑 1 分钟 ($300-350$ 米) $+ 2$ 分钟。 200 米 $\times 2-3$ 组 $\times 3-4$ 次反复 (对 $100-200$ 米赛跑运动员) 及 2 分钟。 $(550-630$ 米) $+ 3$ 分钟。 $(300$ 米) $\times 2-3$ 组 $\times 3-4$ 次反复 (400 米跑运动员。球类活动 30 分钟。

星期二:

第一次课: 综合性跳跃练习。抛实心球 (铅球)。球类活动 30 分钟。

第二次课: 有氧越野 $30-40$ 分钟。放松练习 $10-15$ 分钟。

星期三: 专门跑练习: $4-5 \times 100-150$ 米 $\times 1-2$ 组。有氧一无氧越野 $30-40$ 分钟。

星期四: 休息, 蒸汽浴。

星期五:

第一次课: 跳跃综合练习。抛实心球 (铅球)。球类活动 30 分钟。

第二次课: 变速跑 1 分钟 ($300-350$ 米) $+ 2$ 分钟。 $(200$ 米) $\times 2-3$ 组 $\times 4$ 次反复 ($100-200$ 米跑运动员) 和 2 分钟。 $(550-650$ 米) $+ 3$ 分钟。 $(300$ 米) $\times 2-3$ 组 $\times 3-4$ 次反复 (400 米运动员)。

星期六: 专门跑练习: $4-5 \times 100-150$ 米 $\times 1-2$ 组。有氧一无氧 $30-40$ 分钟。球类活动 30 分钟。

星期日: 休息

一般力量耐力和专门力量耐力阶段

第一方案

星期一:

第一次课: 间歇跑, 3×200 米 $\times 2$ 组 (每跑一次间歇 3 分钟, 每组间歇 $8-10$ 分钟, 强度 $81-90\%$)。抛实心球 (铅球)。跳跃综合练习。

第二次课: 汽车轮胎牵引跑 + 平跑: 3×100 米 $+ 3 \times 150$ 米平跑 $+ 3 \times 100$ 米, 每跑休息 3 分钟, 每组间歇 6 分钟 ($100-200$ 米运动员)。 3×150 米 $+ 3 \times 200$ 米平跑 $+ 3 \times 150$ 米, 每跑间歇 3 分钟, 每组 6 分钟 (400 米运动员)。专门跑练习: $4-5 \times 100-150$ 米 $\times 1-2$ 组。

星期二:

第一次课：变速跑1分钟（100—350米）+2分钟。（200米）×2—3组×3—4次反复（100—200米运动员）+2分钟。（300米）×2—3组×3—4次重复（400米运动员）。抛实心球（铅球）3—4个练习。

第二次课：力量综合练习（为发展一般力量耐力，采用多次重复用力方法）—8个练习×12—15重复×3组。球类活动20分钟。

星期三：

力量《越野》—20—25分钟。上坡跑结合跑专门练习：3×150米+4×100练习+3×150米，每跑间歇3分钟，每组间歇6—8分钟（对100—200米跑运动员）。3×250米+6×100米练习+3×250米，每跑间歇3分钟，每组间歇6—8分钟，强度81—90%（400米运动员）。

星期四：

第一次课：间歇跑：3×300米×2组，每跑间歇3分钟，每组8—10分钟，强度81—90%（100—200米运动员）。3×600米×2组，每组间歇10—15分钟，强度81—90%（400米运动员）。跳跃综合练习。抛实心球（铅球）—3—4个练习

第二次课：下坡跑结合平跑：3×100米+3×150米，每跑间歇3分钟，每组6分钟，强度81—90%（100—200米运动员）。3×150米+3×250米平跑+3×150米，每跑3分钟，每组6—8分钟，81—89%强度（400米运动员）。专门跑练习：4—5×100—150米×1—2组。

星期六：

力量综合练习—8个练习×12—15重复×3组。球类活动30分钟。

星期日：休息。

第2方案

星期一：

第一次课：间歇跑：3×150×2组，每跑间歇3—5分钟，每组6—8分钟，强度85—90%（100—200米运动员）。3×350米×2组，每跑间歇3—6分钟，每组10—15分钟，强度，81—90%（400米跑）。力量综合练习—8个×12—15重复×3组。

第二次课：跳跃综合练习。抛实心球（铅球）—5—9个练习

星期二：

《划船》跑4×50米×3组，每跑间歇休息1.5分钟，每组3分钟，强度90—95%（100—200米运动员）。4×80米×3组，每次间歇1.5分钟，每组3分钟，强度90—95%（400米运动员）。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

星期三：

第一次课：间歇跑：200米+300米×2组，每次间歇休息3分钟，每组8—10分钟，强度81—90（100—200米运动员）。3×300米+3×200米，每次休息3分钟，每组10分钟—强度81—89%（400米运动员。综合跳跃—5

—6个练习。

第二次课：下坡跑： 3×130 米 $\times 2$ 组，每次间歇3—5分钟，每组6—8分钟，强度81—90%（100—200米运动员）。 3×150 米 $\times 2$ 组，每跑间歇3—5分钟，每组8—10分钟，强度81—90%（400米运动员）。

星期四：

有氧—无氧越野跑30—40分钟“蒸汽浴”。

星期五：

第一次课：间歇跑300米、休息8分钟+250米、休8分钟+200米、休6分钟+150米，强度90—95%（100—200米运动员）。250米、休8分钟+300米、休6分钟+250米、休3分钟+200米、强度90—95%（400米运动员）。抛实心（铅球）—5—6个练习。

第二次课：综合力量—8个练习 $\times 12$ 次反复 $\times 3$ 组，为发展快速力量重复用力方法4—5个练习 $\times 5$ —8个重复 $\times 3$ 组，综合跑跃—5—6个练习。

星期六：

间歇跑：100+90+80+60+50+40米，休息——回到起跑位置，强度90—95%（100—200米运动员）。100+90+80+90+60+50+40+30米，强度90—95%（400米运动员）。抛实心球—3—4个练习。

星期日：休息。

速度—力量训练阶段

第1方案

星期一：

专门跑练习： 8×30 米。间歇跑： 2×100 米 $\times 3$ 组，每跑间歇3分钟，每组6分钟，强度90—95%（100—200米运动员） 3×100 米 $\times 3$ 组，每跑间歇3分钟，每组6—8分钟，强度90—95%（400米跑运动员）。综合力量练习—4—5个练习 $\times 5$ —8次反复 $\times 3$ 组。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

星期二：

专门跑练习： 8×30 米。蹲踞式起跑 6×30 米，行进间跑— 2×30 米、强度96—100%。综合跳跃练习——4—5个。放松练习15分钟。

星期三：

专门跑练习 4×50 米。反复跑： $150 + 200 + 250 + 200 + 150$ 米，休息时心率恢复到120—130次/分，强度91—95%（100—200米运动员）。间歇跑： $2 \times 600 + 2 \times 100$ 米放松跑+ 2×600 米，每跑休息3分钟，每组6—8分钟，强度81—90%（400米运动员）。综合跳跃——4—5个练习。

星期四：

《力量性越野》—20分，蒸汽浴，按摩。

星期五：

专门跑练习：8×30米。蹲踞式起跑：2×30米+2×60米+2×30，米行进间跑30+60米，强度96—100%。综合跳跃练习—4—5个。间歇跑3×350米，休息10分钟，强度91—100（400米运动员）。

星期六：

间歇跑：100米+休息6分钟+150米+休息8分钟+200米+休息15分钟+150米+休息8分钟+100米，强度91—100%（100—200米运动员）。间歇跑：100+60+80+70+60+50+40+30+20，休息一回到起跑地点，强度91—100%（400米运动员）。综合力量：为发展快速力量和爆发力量而采用重复用力和动力性用力方法—3—4个练习×5—8次重复×2—8组，对每个方法。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

星期日：休息。

第2方案

星期一：

第一次课：专门跑练习：4—6×30—50米。反复跑：100+150+100米×2组，休息8—10分钟，每组休息15分钟，强度91———100%（100—200米运动员）。150+200+150米×2组，休息6—8分钟，每组15分钟，强度91—100%。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

第二次课：综合跳跃—4—5个练习。综合力量练习：重复用力和动力性用力方法—4—5个练习×5—8次重复×3组（对每个方法）。

星期二：

专门跑练习：4—6×30—50米。起跑：5—8×20—30米。与拉皮条—20—30米交替进行。蹲踞式反复跑2×50米，行进间2×50米，接力跑2×50米。综合跳跃—4—5个练习。

星期三：

第一次课：4—6×30—50米。间歇跑：2×200×2组，每跑间歇8—10分钟，每组15分钟，强度91—100%（100——200米运动员）。2×350×2组，每跑间歇10分钟，每组15分钟，强度91—100（400米运动员）。在变换速度下的各种跳跃：6—8×60米，穿插60米慢跑。

第二次课：综合力量—3—4个练习×5—8次重复×2—3组。综合跳跃—4—5个练习。

星期四：休息，蒸汽浴，按摩。

星期五：

跑的专门练习：4—6×30—50米。起跑：5—6×20—30米，与拉皮条交替进行，拉皮条—3—4×20—30米。蹲踞式反复跑：20+30+40+50+40+30+20米，休息时心率恢复到108—114次/分，强度96—100%（100、200米运动员）。间歇跑2×300米×2组，每跑间歇3分钟，每组

间歇10分钟，强度91—100%（400米运动员）。综合跳跃—4—5个练习。

星期六：

第一次课：专门跑练习：4—6×30—50米。间歇跑：100+90+80+70+60+50+40+30+20米，休息3—5分钟，强度96——100%（100—200米运动员）；反复跑2×500米，休息时心率恢复到120次/分（400米选手）。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

第二次课：有氧—无氧越野—30分钟。

星期日：休息。

比赛阶段（100、200米选手）

第1方案

星期一：

变速跑：4—5×150米，2—3×60米，行进间1×60米。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

星期二：蹲踞式反复跑：4—5×30米穿插250米快跑，强度91—100。综合跳跃：4—5个练习。综合力量：3—4个练习×5—6次重复×2—3组。

星期三：

间歇跑：300+200+100米，休息6—8分钟，强度96—100%。综合跳跃：5—6个练习。

星期四：休息，蒸汽浴，按摩。

星期五：

蹲踞式反复跑：3—4×100米，休息时心率恢复到120次/分，强度96%—100%抛实心球（铅球）—3—4个练习，综合跳跃—4—5个练习。

星期六：

间歇练：250+200+150+100米，休息5—6分钟，强度96——100%。下坡间歇跑：4—6×100米，休息3—5分钟，强度91—100%。

星期日：休息，按摩。

第2方案

星期一：

间歇跑：3—4×100米，休息3—5分钟，强度96—100%。综合跳跃—4—5个练习。

星期二：

蹲踞式反复跑：4—5×30米，2—3×60米，行进间2×30米，1×50米。抛实心球（铅球）—3—4个练习

星期三：

变速跑：8—10×100米，强度96—100%。综合力量—4—5个练习×5—6次重复×2—3组。

星期四：休息，蒸汽浴，按摩。

星期五：

蹲踞式反复跑：4—5×100米，休息时心率恢复到108—114次/分，强度96—100%。综合跳跃：4—5个练习。综合力量：3—4个练习×5—6次重复×2—3组。

星期六：

间歇跑：250+200+150+100米，休息5—6分钟，强度91——100%。下坡间歇跑：4—6×100米，休息3—5分钟，强度91—100%。

星期日：休息。

比赛阶段（400米运动员）

星期一：

间歇跑：6—8×150米，休息5—6分钟，强度91—100%。综合跳跃—5—6个练习。

星期二：

蹲踞式反复跑：5—6×30米，3—4—60米。抛实心球（铅球）—3—4个练习。综合力量—4—5个练习×5—6次重复×2—3组。

星期三：

间歇跑：3—4×300米，休息6—10分钟，强度96—100%。综合跳跃—5—6个练习。

星期四：

休息，蒸汽浴，按摩。

星期五：

间歇跑：4—5×200米，休息5—6分钟，强度91—100%。抛实心球（铅球）—3—4个练习。

星期六：

间歇跑：2×350，休息20分钟，强度96—100%。下坡间歇跑：3—4×150，休息5—9分钟，强度91—100%。

星期日：休息。

跳跃训练综合练习

1、换脚跳跑（即跨步跑）。

2、跳跑：3步左，3步右。

3、双脚前跳。

4、单脚跳。

5、跳栏（栏高90—100厘米）

6、跳深（高度100—120厘米）（原地或试跳）。

7、跳深（高度100—120厘米）接跳栏（栏高90—100厘米）。

8、双脚原地及移动中膝触胸跳。

9、前脚掌后蹬沙坑及跳跑道跳—2—3分钟。

10、单腿半蹲起、同上挺身。

11、单腿半蹲、前屈体（有同伴站在后面保护）向前上方跳、积极向上抬大腿。

12、3—5步助跑换腿跨跳。

13、3—5步助跑单脚跨跳。

力量综合练习

1、杠铃抓举。

2、负重体前屈。

3、直臂上拉铃。

4、负杠铃上跳，同时伸腿。

5、拉铃至下额，两腿伸直。

6、肩负杠铃半蹲起。

7、腿后握铃半蹲。

8、负重弓箭步走。

9、屈腿拉铃至下额。

10、肩负杠铃换脚跳。

11、肩负杠铃慢蹲接快起。

12、俯卧、两臂伸直，背负重起体。

13、脚掌屈伸，肩负杠铃，脚尖端在高物上（8—10厘米）。

抛掷实心球（或铅球）

1、自上至前上方抛，注意最后两腿充分伸直

2、后抛（向头后）。

3、自头上向前上方抛。

4、蹲上抛。

5、半蹲自胸前向前上方推。

6、仰卧自头后抛。

7、跪立自头后向前上方抛。

（韩菊元译自苏联《田径》1987年第8期）

八月份短跑训练

清水洋

一、训练注意事项：

八月份气候炎热，训练时间应安排在早晨或傍晚较凉快时进行，也可节省体力消耗，预防由于过多的日光照射引起的皮肤病。

1、在休息日可检查一下在过去的比赛中，技术、体力方面的不足之处，以便改正。

2、进行基础体力练习，但这个练习应不同于冬训，量可减少，质量要高。

3、注意做动作时要有速度要求。

4、虽然应以技术练习为中心，但也不应忽视肌力训练。

5、时间若有富裕，可进行跑、跳、投的全面训练，并且积极进行其他项目的练习。

二、健康管理

运动员若自身不能进行自我健康管理，则不可能取得好的比赛成绩。运动员的饮食、睡眠都要注意。

1、不吃零食。

2、不过多的喝冷饮，特别是刚训练结束时更应注意。

3、适量地补充水份、盐份。

4、不要光吃清淡的食品而忽视了营养的平衡。

5、注意由于天气热引起睡眠不足而导致的次日训练受到影响。

6、注意睡眠时别着凉。

7、训练时可戴帽子遮阳光。

三、八月份训练计划

周练习计划：

星期	内 容
周日	休息
周一	速度跑 120 米 $\times$ 3 + (120 米 $\times$ 2) () 内为穿钉鞋。 弯道跑 100 米 $\times$ 3 接力 补助加强运动
周二	速度跑 200 米 $\times$ 5 起跑练习 跨栏练习 其他项目练习、接力
周三	野外跑 (或 30 分钟跑) 补助加强运动 接力 (传接力棒练习)
周四	速度跑 120 米 $\times$ 3 起跑练习 加速跑 (120 米 $\times$ 3)

	重复练习 (400 + 300 + 200 + 100) × 2 补助加强练习
周五	速度跑 200 米 × 5 起跑练习 (30 米 × 4 + 50 米 × 3 + 70 米 × 2) 循环接力一人 200 米 补助加强运动
周六	速度跑 120 米 × 3 起跑练习 三项比赛 补助加强运动

每天练习前后必须做准备活动和整理活动, 伸展活动每天也必须练习。

九月份短跑训练

清水洋

练习注意事项:

- 1、注意疲劳的恢复, 保持体力
- 2、恢复生活节奏
- 3、注意动作要快速
- 4、不要降低暑假练习提高了的体力

短跑的练习计划: (强化训练)

周一	接力慢跑 (10 分钟)、体操 速度跑 50 米 × 2 × 2、各种高抬腿运动 加速跑 60 米 × 2、80 米 × 2 起跑练习 30 米 × 2、50 米 × 2、80 米 × 2、100 米 × 1 接力练习 补助加强运动
周二	接力慢跑 (10 分钟)、体操 速度跑 40 米 × 2、60 米 × 2、120 米 × 1 加速跑 60 米 × 2、80 米 × 2 起跑练习 30 米 × 2、50 米 × 2、80 米 × 2 各种高抬腿运动、跨栏跑
周三	接力慢跑 (10 分钟)、体操 速度跑 150 米 × 2、200 米 × 2

	加速跑 80 米 $\times$ 4、120 米 $\times$ 2 速度跑 100 米 $\times$ 5 循环接力 单杠运动、辅助加强运动
周四	接力慢跑 (10 分钟) 体操 速度跑 50 米 $\times$ 3 加速跑 80 米 $\times$ 2, 120 米 $\times$ 1 起跑练习 80 米 $\times$ 3, 50 米 $\times$ 2 投铅球 20 次, 单杠运动
周五	接力慢跑 (10 分钟), 体操 速度跑 40 米 $\times$ 3, 80 米 $\times$ 2, 120 米 $\times$ 1 加速跑 60 米 $\times$ 4, 100 米 $\times$ 2 弯道起跑练习 40 米 $\times$ 3, 60 米 $\times$ 3 速度跑 150 米 $\times$ 4, 200 米 $\times$ 2 接力练习
周六	接力慢跑 (10 分钟) 体操 速度跑 50 米 $\times$ 2 $\times$ 2 加速跑 30 米 $\times$ 3, 80 米 $\times$ 2 重复跑 200 米 + 300 米 + 200 米 + 300 米 (各间隔休息 10 分钟) 跳远, 投铅球等 辅助加强运动 (上体)
周日	除比赛日外完全休息

张锦年 译 “田径运动” 86·9

十月份短跑A训练计划

清水洋

十月份练习计划

时间	内 容
周一	1. 起跑练习、(20 米 + 40 米 + 60 米) $\times$ 3 2. 加速跑 (80 米 $\times$ 5) 3. 传接棒练习 4. 辅助强化运动

周二	1、起跑练习(30米+50米)×3 2、弯道跑100米×5 3、计时跑200米×3 4、辅助加强运动
周三	1、传接棒练习 2、计时跑250米×2、150米×3 3、跳远、投铅球
周四	1、起跑练习(30米+50米+70米)×3 2、从弯道起进行加速跑(150米)×3 3、接力 4、辅助加强运动
周五	1、起跑练习(20米+40米+60米)×3 2、计时跑(200米×2) 3、跨栏跑 4、接力
周六	1、起跑练习(30米+50米)×4 2、加速跑(80米×3) 3、专项比赛 4、接力计时赛 5、辅助加强运动
周日	完全休息

注：准备活动：伸展运动，快跑120米×2，120米×2(穿跑鞋)

张锦年 译 《田径运动》86·10

十一月份短跑训练

清水洋

赛季刚刚结束的十一月份，运动员心情轻松，一般不进行艰苦训练了，而是以轻松愉快的训练为主，同时还要总结本年的训练情况，找出缺点和不足，着手制定明年的训练计划。

十一月份是积极休养的时期，所谓休养不是要停止训练，而是进行短跑等田径项目外的活动为主的练习，比如球类运动等，目的是使身体得到全面的锻炼。球类运动也应以游戏形式为主进行，使运动员尽情地、全力地跑、跳、投，此外这个时期还要进行专项外的及自己不喜欢的项目的练习，因为要提高专项成绩，这些练习也是必不可少的。

十一月份短跑训练计划示例:

	练 习 内 容
周一	速度跑100米×6、起跑练习(20米×3 +40米×2+60米×1)、跨栏跑 辅助加强运动
周二	速度跑(利用弯道)120米×5 手球,循环接力100米×7(1人) 使用实心球的辅助练习
周三	30分钟跑、足球(比赛)辅助加强运动
周四	速度跑(用弯道反方向跑)×120米×7 跨栏跑、辅助加强运动,掷实心球
周五	速度跑60米×10、快频率跑30米×10, 50米×10、跳远,掷铅球
周六	速度跑150米×5 运动会(三项比赛(A、B))
周日	休息

张锦年 译 日 《田径运动》86·11

十二月份短跑训练

清水洋

一、本月训练注意事项

- 1、制定具体目标,面临艰苦训练。
- 2、由于期末考试的临近,生活节奏有些乱,因此注意健康。
- 3、训练量增加,注意适当控制强度。
- 4、进行全面,基础的体力训练,尤其是腹肌、背肌力量的提高。
- 5、以提高专项体力为目标,逐渐增加辅助加强运动。
- 6、注意训练不要过于单调,还加些足、兰、羽毛球等练习以及公路越野赛,培养意志品质。
- 7、天气寒冷,容易发生运动创伤,注意做好准备活动,待身体暖和后再进行训练。
- 8、冬训前进行体力测验,待冬训结束后进行对照。