# 2024年大学生个人体育锻炼计划安排(五篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-08-02

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学生个人体育锻炼计划安排篇一6:30(1)慢跑...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学生个人体育锻炼计划安排篇一**

6:30

(1)慢跑2500～4000m(有氧训练，改善心血管系统，增强耐力)

(2)拉伸活动 (提高柔韧性，加速体能恢复)

17:30

(1)力量训练(训练前充分热身)俯卧撑 15个/组 3组 引体向上 视个人能力(上肢)仰卧起坐 20个/组 3组(腹肌) 双腿蹲伸 10个/组 2组(下肢) 俯卧挺身 15个/组 2组(背肌)跳台阶 20个/组 2组(下肢爆发力) 力量练习结束后注意拉伸

星期二

休息也可以安排喜爱的体育活动(强度不要太大)

星期三

重复星期一训练内容

星期四

17:30

(1)无氧训练(运动前充分热身)：30m加速跑 2组+50m加速跑 2组+100m加速跑 2组+200m短跑 3组

(2)有氧训练：慢跑20xxm

(3)运动结束后放松并拉伸肌肉

星期五

安排喜爱的体育活动(如篮球、排球、乒乓球等)

星期六

17:30

(1)力量训练(训练前充分热身)

俯卧撑 15个/组 3组 引体向上 视个人能力(上肢)

仰卧起坐 20个/组 3组(腹肌)

双腿蹲伸 10个/组 2组(下肢)

俯卧挺身 15个/组 2组(背肌)

跳台阶 20个/组 2组(下肢爆发力)

力量练习结束后注意拉伸

星期日

充分休息不要进行过于剧烈活动，充分恢复 不知道是否符合你的意思? 有具体要求可以提出来 该计划休息与锻炼交替、各种练习内容、方法、手段交替有助于防止局部过度疲劳导致运动伤病

**大学生个人体育锻炼计划安排篇二**

一、 健美的目的

在国家大力发展全民健身运动的今天，器械健身有很强的吸引力，原因在于它简单易行、适用性强，能有效地增强人们的体质，增进人们的健康，发达全身肌力，增强力量，加强个人意志力;它可以使瘦弱者变强壮，使肥胖者变结实，使少儿健康成长，使老年人健康、长寿。所以深受大众特别是文化知识水平较高的人们的欢迎。 而就我个人而言，身体偏瘦，体质较弱，力量不够，所以一直需求一种科学有效的改善形体的方法，器械健美便是我最好的选择。

我们在进行器械健美时必须根据个人身体状况，实施科学的系统的锻炼方案制定，这样才能克服锻炼的盲目性，片面性，随意性，同时，也便于检查锻炼效果，总结经验，改变方法，提高健美效果。故而我自己制定了下表，从该表很清晰全面的了解到自身的身体状况和存在的问题。这对我的健美计划制定会有很大的参考作用的。

二、一周计划制定

既然是个人健美计划的制定，就必然突出个性化的特点，除了考虑上表个人身体状况外，还要综合考虑个人对各器材的兴趣喜好，健身房设施条件，季节气候条件，营养补充条件和自己课余时间情况等因素。我以一周为一个健身周期，确定了一周的健身目标，运动项目，运动时间和频率，运动强度和运动量。主要健身目标为：提高自己全身各部位的肌肉力量，具体表现在卧推达到50kg，硬拉110kg。相关安排如下：

热身活动: 绕体育馆慢跑两圈，做准备运动。

时间安排：6:00-7:30pm (因为我晚上都没有课，所以把健身安排在每晚进行，同时也接着进行洗浴，补充营养和休息睡觉)

以下每组间隔1分钟。换动作间隔3分钟。

星期一：胸肌、肱三头肌

第1个动作：平板杠铃卧推，4-6组 每组8-12个

第2个动作：上斜杠铃卧推，4-6组 每组8-12个

第3个动作：平板哑铃卧推，4-6组 每组8-12个

第4个动作：上斜哑铃卧推，4-6组 每组8-12个

第5个动作：平板哑铃夹胸(小重量)，4-6组，每组30个

休息10分钟左右

第6个动作： 平板杠铃窄握推举， 4-6组 每组8-12个

第7个动作：反握拉力臂屈伸，4-6组 每组8-12个

第8个动作：俯身臂屈伸。4-6组 每组8-12个

星期二：背肌、肱二头肌

第1个动作：引体向上，4-6组，每组做到不能做为止

第2个动作：坐姿划船，4-6组，每组8-12个

第3个动作：站姿划船，4-6组，每组8-12个

第4个动作：硬拉(60kg)，4-6组，每组8-12个

第5个动作：俯身飞鸟，4-6组，每组20个

休息10分钟

第6个动作：2头杠铃弯举，4-6组，每组8-12个

第7个动作：2头哑铃弯举，4-6组，每组8-12个

第8个动作：集中弯举，4-6组，每组8-12个

星期三：三角肌、腿

第1个动作：站姿杠铃上举，4-6组，每组8-12个

第2个动作：坐姿哑铃上举，4-6组，每组8-12个

第3个动作：哑铃前平举，4-6组，每组8-12个

第4个动作：哑铃侧平举，4-6组，每组8-12个 休息20分钟

星期四、1.平板杠铃卧推2组 每组12-15次，组间休息1分钟

2.杠铃深蹲2组 每组12-15次，组间休息1分钟

3.器械坐姿下拉2组 每组12-15次，组间休息1分钟

4.仰卧卷腹2组 每组12-15次，组间休息1分钟

星期五——星期日重复以上的运动。

二、 注意事项

1、 注意安全

健美锻炼的器材都有一定的重量，锻炼前一定要认真做好准备活动，锻炼时注意检查器材安装得是否牢固，以防不测。锻炼时要注意重量是否适度，切勿做力不能及的练习。使用杠铃等重器械时，要有人在旁保护。

2、 营养补充：我们知道，没有适宜的营养补充，训练是不会有效果的，每次训练结束应补充足够的热能和优质蛋白，但是考虑到学校食堂条件和自身经济能力的限制，我的营养计划定为：训练时佳得乐饮料一瓶，一块巧克力。训练后在二食堂打鸡腿，鱼，牛排，豆腐等，一瓶营养快线。饭后稍作休息后冲热水澡，放松全身肌肉。晚上11点时候喝一杯热牛奶，吃一块巧克力，然后进行充足、舒适的睡眠。

3、少练其它项目

在一周锻炼期间， 最好少参加其它运动项目的锻炼，特别是耐力性项目的运动，如长跑、踢足球、打篮球等。因为这些运动消耗能量较多，不利于肌肉的增长，而且会越练越瘦。此外，平时不要做耗费精力太多的其它活动。

4、坚定信心持之以恒

健身是一件长期艰苦的运动，只有坚定胜利的信心做好吃苦的准备，以高昂的情绪积极进行科学的、有计划的、坚持不懈的锻炼，才能获得最后成功。

三、 个人心得

一直以来，我都想对自己的体质和体型进行个大的改变，然后了解到器械健美运动是最科学，有效，快速的方法。所以，这学期很有幸的选上了梁老师的课，每节课有老师悉心的教导，有完善的器械，有同学间的互相鼓励帮助。虽然我的底子很差，但我每次练得都很刻苦，考验耐力，挑战身体的极限，好几次回去后腰酸背痛，爬楼梯都很辛苦。但看到自己的卧推、硬拉等重量的一点点提升，还是十分的自豪的。

真正喜爱这项活动的话，就会觉得器械健美不只是一门课，不只是一项简单的运动，不只是为了提高哪块肌肉，而应该是一种生活习惯来一直坚持下去，它代表着一种健康，积极，坚持不懈的生活态度，对于身体和心理的健康都有极大的好处。所以，我想在大学的以后日子里，在今后进入社会工作的日子里，还会经常有我在健身房流汗的场景，我会一直把这项运动坚持下去!

**大学生个人体育锻炼计划安排篇三**

周一早上进行体育锻炼 颠球 发十个球，休息三分钟、休息四分钟颈椎疼 跳韵律操两套操 周二下午 变速跑。200米中速跑+100米慢跑+100米中速跑+100米慢跑+100米快跑+100米慢跑，5分钟一次。休息5分钟。进行五组

用鼻子呼吸。慢跑时，运动强度较低，吸入氧气可以满足肌肉的需要，肌肉活动所需要的能量由有氧代谢来保证。当转入快跑后，人体内对氧气的需要量大大增加，这时由于心肝功能的限制，不能全部满足运动对氧气的需求，就需部分地依靠无氧代谢来供应肌肉活动所需要的能量分地依靠无氧代谢来供应肌肉活动所需要的能量。无氧代谢过程中产生的乳酸等酸性代谢产物会引起肌肉和血液内酸碱平衡的改变。长此以往，，，，身体在锻炼过程中就对酸性代谢产物产生适应，，并提高血液中的碱储备等。同时变速跑还能进一步加强运动时的心肺功能的活动水平。

周三下午跳绳跳5分钟，休息8分钟。四组

从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它可以让血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。跳绳的减肥作用也是十分显著的， 它可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。

周四 打乒乓球

乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，

1.预防治疗近视：打乒乓球能使眼球内部不断运动，血液循环增强，因而能使眼睛疲劳消除或减轻，起到预防治疗近视的作用;

2.可健脑益智。乒乓球运动中要求大脑快速紧张地思考，这样可以促进大脑的血液循环，具有很好的健脑功能。

3. 可以提高协调性 ：要做到眼到、手到和步伐到。提高了身体的协调和平衡能力。

50分钟

周五下午

打羽毛球

a. 锻炼手脚的敏捷性; b, 锻炼身体(腰、肩)的柔韧性;c. 锻炼身体各部的协调性;d. 参与者的反应能力将得到充分锻炼，反应速度将明显提高。打比赛 21个球。打一局休息5分钟 2到三局

周六早晨

沿着林大北路骑到奥体公园南门 往返

周日休息

50个仰卧起坐

**大学生个人体育锻炼计划安排篇四**

一、为什么要制订学习计划

制订学习计划的目的是通过确定学习目标，合理地安排学习时间，从而提高学习成绩。

1、计划是实现学习目标的蓝图;

2、制订计划是实行自我控制、自我管理的前提;

3、制订计划能减少时间的浪费，提高学习效率。

二、学习计划一般包括的内容

学习计划有平时计划、阶段计划和长远计划三种。平时计划以通常的学习常规和临时性安排为内容;阶段计划以一个月或一个学期为一个周期;长远计划以一年或几年为周期。

学习计划一般应包括：(1)对上学期(或前一阶段)学习情况的分析，简要说明所取得的主要成绩和存在的问题;(2)提出本学期(或下一阶段)的努力方向并确定目标;(3)学习时间如何安排;(4)采取哪些措施，采用哪些方法。

三、怎样制订学习计划

1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(1)知识、能力的实际;(2)“缺欠”的实际;(3)时间的实际;(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：(1)掌握知识目标;(2)培养能力目标;(3)掌握方法目标;(4)达到成绩(分数)目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间;短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点;二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间;有保证睡眠的时间;有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间(即基本学习时间)：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠;提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

**大学生个人体育锻炼计划安排篇五**

一、指导思想：

通过课外阅读活动，让课外书给孩子们打开一扇扇窗，开启一道道门，让孩子们遨游在书的海洋里。通过读书，让他们亲近文学，走进书籍，相信终有一天他们会成为一只只美丽的蝴蝶!

二、目标

1、通过课外阅读，让孩子们喜爱读书，让书伴学生成长。

2、通过课外阅读，提高学生的综合素质。

3、通过课外阅读，营造良好的读书氛围，提高阅读能力，欣赏能力。

4、让学生在课外阅读中体验到读书给自己带来的快乐。

三、课外阅读活动构想

1.合理推荐阅读书目：根据学生年龄特点，根据新课标读书要求，合理向学生推荐本学期的重点阅读书目，分为“必读书目”和“选读书目”。

学生必读书目：《夏洛的网》、《列那狐的故事》、《绿野仙踪》、《水孩子》、《希腊神话故事》、《彼得?潘》、《活了一百万次的猫、《长袜子皮皮》、《爱的教育》。

2.针对不同学生的学习能力，合理建议好、中、差三类学生的阅读量。通过家长会，让家长知晓，让学生明白。

3.晚间、课外阅读活动形式多样，有孩子们自由的静静阅读，有跟课文紧密相关的主题阅读，有班级共读的阅读指导和阅读检测汇报课，有好书推荐会，还有有趣的课外阅读活动课。通过这些形式的课，教给学生读书的方法，组织读书交流，使学生处理好精读和粗读的关系，处理好读和写的关系。

4.结合学校阅读等级考试和对学生、对家长、对老师的阅读激励措施。对学生每月评出“阅读之星”，期末根据学生的阅读等级考试情况评比班级和年级“读书明星”，动用班级课外阅读专项奖励基金和其他形式进行奖励。

四、课外阅读活动相关的措施

1.创建班图书角，培训班图书管理员，做好图书的管理、统计工作。 教育学生爱惜书本，及时归还。

2.营造一个书香班级。

⑴ 以身作则，从老师自身做起，每次做到和同学们一起读书。

⑵ 记住班级读书口号“走进教室就看书”，要求每个同学无论是早晨、中午还是晚上，走进教室就看书。记住寝室读书口号“事情做完就看书。”要求每个同学无论是早晨、中午做完了自己的事情就看书。

3.开展“读一本好书，交一个朋友”，“换一本好书，交一个朋友”活动。开展班级和年级“读好书、写好文”优秀读后感评比。开展“班级故事会”(以神话为主题)，评选口语表达能力较强的班级“故事大王”。

4.建立好班级好书交换站。

6.在家长会上,引导家长参与学生的阅读，和孩子一起阅读，一起成长。

总之我相信，在我们的共同努力下，随着读书活动的不断深入，我们会让学生养成良好的读书习惯，使读书成为一种乐趣，一种风气，一种氛围。让好书伴随学生健康快乐地成长!让这群“肚子好饿的毛毛虫” 成为一只只美丽的蝴蝶!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找