2020“互助保障”北京市职工家庭徒手健身（线上）培训时间安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **日期** | **时数** | **计划教学内容** |
| 1 | 6.29 | 1 | 小工具弹力带全身训练使用方法，跳绳，弹力带，弹力圈，以及全身肌肉徒手训练，热身活动，小步跑出拳一分钟，弓步压腿，侧压腿，正压腿 |
| 2 | 6.30 | 1 | 胸大肌，肱三头肌，腹肌。主要动作，俯卧撑，屈臂撑，卷腹动作讲解示范等 |
| 3 | 7.1 | 1 | 背阔肌，肱二头肌，心肺功能。弹力带划船，二头弯举，跳跃动作等 |
| 4 | 7.2 | 1 | 三角肌，核心，心肺功能。肩上推举，侧平举，快速移动等 |
| 5 | 7.3 | 1 | 臀大肌，股四头肌，腘绳肌。深蹲，臀桥，侧向移动等 |
| 6 | 7.6 | 1 | 拳击 直拳 摆拳 勾拳 躲闪 摇闪，以及步伐练习 |
| 7 | 7.7 | 1 | 体能训练，波比，跳绳，开河跳 |
| 8 | 7.8 | 1 | 肩颈体态的居家调整。弹力带外旋，俯身TWY |
| 9 | 7.9 | 1 | 手臂训练，腹肌训练。窄距俯卧撑，臂屈伸，平板支撑等 |
| 10 | 7.10 | 1 | 有氧减脂训练，原地跑出拳，开合跳，原地跑出拳，前后拍手跳，原地跑出拳，前后跳前后摆，原地跑出拳，后摆腿踢屁股，原地跑出拳，高抬腿，原地跑出拳，俯身开合跳，原地跑出拳，波比，原地跑出拳，俩头起，俄罗斯转体 |