

社區欖球

衝撞準備訓練

4星期訓練計劃



點擊 [此處](#) 觀看衝撞準備訓練短片

第一週

訓練

1

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

1. 熊爬撐 (Bear Crawl Hold)
2. 平板支撐 (Plank Hold)
3. 蟹行撐 (Crab Walk Hold)
4. 屈體撐 (Pike Hold)
5. 前滾接雙腳站立 (Forward Roll to DL Stand)



訓練

2

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

6. 熊爬撐 (Bear Crawl Hold)
7. 平板支撐 (Plank Hold)
8. 蟹行撐 (Crab Walk Hold)
9. 屈體撐 (Pike Hold)
10. 前滾接雙腿站立 (Forward Roll to DL Stand)



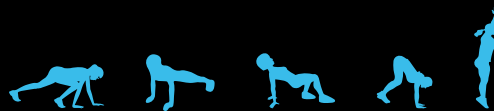
第二週

訓練

3

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

1. 熊爬 (Bear Crawl), 向前10米、向後10米
2. 熊爬 (Bear Crawl), 向左10米、向右10米
3. 蟹行 (Crab Walk), 向前10米、向後10米
4. 蟹行 (Crab Walk), 向左10米、向右10米
5. 後滾站立 (Backward Roll to Stand)



訓練

4

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

6. 熊爬 (Bear Crawl), 向前10米、向後10米
7. 熊爬 (Bear Crawl), 向左10米、向右10米
8. 蟹行 (Crab Walk), 向前10米、向後10米
9. 蟹行 (Crab Walk), 向左10米、向右10米
10. 後滾站立 (Backward Roll to Stand)



社區欖球 衝撞準備訓練 4星期訓練計劃

第3週

訓練

5

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

1. 熊爬前跳 (Bear Crawl hop forward)
2. 熊爬跳接平板支撐 (Bear Crawl Hop to Plank)
3. 蟹行後跳 (Crab Walk hop backward)
4. 蟹行觸腳 (Crab Walk Toe Touch)
5. 前滾接單腿站立(交換腿) (Forward Roll to SL Stand)



訓練

6

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成4個循環。

6. 熊爬前跳 (Bear Crawl hop forward)
7. 熊爬跳接平板支撐 (Bear Crawl Hop to Plank)
8. 蟹行後跳 (Crab Walk hop backward)
9. 蟹行觸腳 (Crab Walk Toe Touch)
10. 前滾接單腿站立(交換腿) (Forward Roll to SL Stand)



第4週

訓練

7

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成3個循環。

1. 熊爬前行接蟹行 (Bear Crawl Forward Walk to Crab walk Forward)，前行10米
2. 熊爬單手前跳10米 (Bear Crawl SA Hop Forward)，換邊再做。
3. 熊爬單腳後跳10米 (Bear Crawl SL Hop Backward)，換邊再做。
4. 蟹行左跳10米 (Crab Walk Hop Left)，向右再做。
5. 熊爬後行5米 (Bear Crawl Forward)，接後滾再單腳站立 (Forward Roll to SL stand)，換邊再做。



訓練

8

所有動作均為運動20秒、休息10秒。完成3個循環。

6. 熊爬前行接蟹行 (Bear Crawl Forward Walk to Crab walk Forward)，前行10米
7. 熊爬單手前跳10米 (Bear Crawl SA Hop Forward)，換邊再做。
8. 熊爬單腳後跳10米 (Bear Crawl SL Hop Backward)，換邊再做。
9. 蟹行左跳10米 (Crab Walk Hop Left)，向右再做。
10. 熊爬後行5米 (Bear Crawl Forward)，接後滾再單腳站立 (Forward Roll to SL stand)，換邊再做。

