

# 社區/球會 跑步及衝撞準備 訓練範例



## 每週訓練實例

	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
第 <b>1</b> 週	<b>跑步 20 分鐘</b> (記錄距離)		慢跑熱身 8 分鐘 跑步 30 秒：慢跑 60 秒 重複 8 次		
第 <b>2</b> 週	<b>跑步 20 分鐘</b> (目標是超越上週距離)		慢跑熱身 8 分鐘 跑步 30 秒：慢跑 45 秒 重複 8 次		
第 <b>3</b> 週	<b>跑步 4 分鐘： 慢跑 3 分鐘</b> 重複 4 次		慢跑熱身 10 分鐘 跑步 30 秒：慢跑 30 秒 重複 8 次		
第 <b>4</b> 週	<b>跑步 4 分鐘： 慢跑 3 分鐘</b> 重複 4 次		慢跑熱身 10 分鐘 跑步 40 秒：慢跑 20 秒 重複 8 次		
第 <b>5</b> 週	<b>衝刺跑 訓練 1</b>	<b>訓練 1</b> 衝撞訓練 運動 20 秒 休息 10 秒	熱身—1 公里 計時賽(記錄時間) <b>跑步 30 秒：慢跑 15 秒</b> 重複 8 次	<b>訓練 2</b> 衝撞訓練 運動 30 秒 休息 10 秒	
第 <b>6</b> 週	<b>衝刺跑 訓練 2</b>	<b>訓練 3</b> 衝撞訓練 運動 20 秒 休息 10 秒	熱身—1 公里 計時賽(記錄時間) <b>跑步 30 秒：慢跑 15 秒</b> <b>再跑步 20 秒：慢跑 10 秒</b> 重複 4 次	<b>訓練 4</b> 衝撞訓練 運動 20 秒 休息 10 秒	
第 <b>7</b> 週	<b>衝刺跑 訓練 3</b>	<b>訓練 5</b> 衝撞訓練 運動 20 秒 休息 10 秒	<b>Malcolm 全身訓練動作 6 次</b>	<b>訓練 6</b> 衝撞訓練 運動 30 秒 休息 10 秒	非必要： 均速跑 20 至 30 分鐘
第 <b>8</b> 週	<b>衝刺跑 訓練 4</b>	<b>訓練 7</b> 衝撞訓練 運動 20 秒 休息 10 秒	<b>Malcolm 全身訓練動作 6 次</b>	<b>訓練 8</b> 衝撞訓練 運動 30 秒 休息 10 秒	非必要： 均速跑 20 至 30 分鐘