附件一：

**2020年全国柔道大集训（第二期）训练计划**

| **日期** | **早操** | **上午** | **下午** | **晚间** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一6月8日 | 各队自行安排 | 1. 划船器：2000米×2
2. 划船器：1000米×3
3. 深蹲：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉皮条：50次×6组；100次×2组
5. 翻轮胎：（根据级别选择轮胎重量）×（10-12次）×5组
 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 各队自行安排 |
| 星期二6月9日 | 各队自行安排 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 1. 攀爬机：4分钟（2-3组）
2. 攀爬机：2分钟（3-4组）
3. 卧推：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉盘：（最大重量80%×15米×2）×2；最大重量×15米×1；（最大重量80%×15米×2）×2
5. 3000米跑×1
 | 各队自行安排 |
| 6月10日 | 各队自行安排 | 1. 划船器：2000米×2
2. 划船器：1000米×3

3.深蹲：根据队员自身情况进行设置重量和组数。 4.拉皮条：50次×6组；100次×2组5. 翻轮胎：（根据级别选择轮胎重量）×（10-12次）×5组 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 各队自行安排 |
| 6月11日 | 各队自行安排 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 1. 攀爬机：4分钟（2-3组）
2. 攀爬机：2分钟（3-4组）
3. 卧推：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉盘：（最大重量80%×15米×2）×2；最大重量×15米×1；（最大重量80%×15米×2）×2

5.3000米跑×1 | 各队自行安排 |
| 6月12日 | 各队自行安排 | 1. 划船器：2000米×2
2. 划船器：1000米×3
3. 深蹲：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉皮条：50次×6组；100次×2组

5.翻轮胎：（根据级别选择轮胎重量）×（10-12次）×5组 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 各队自行安排 |
| 6月13日 | 各队自行安排 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 1. 攀爬机：4分钟（2-3组）
2. 攀爬机：2分钟（3-4组）
3. 卧推：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉盘：（最大重量80%×15米×2）×2；最大重量×15米×1；（最大重量80%×15米×2）×2

5.3000米跑×1 | 各队自行安排 |
| 6月14日 | 休息 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 6月15日 | 各队自行安排 | 1. 攀爬机：4分钟（2-3组）
2. 攀爬机：2分钟（3-4组）
3. 卧推：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉盘：（最大重量80%×15米×2）×2；最大重量×15米×1；（最大重量80%×15米×2）×2

5.3000米跑×1 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 各队自行安排 |
| 6月16日 | 各队自行安排 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 1. 划船器：2000米×2
2. 划船器：1000米×3
3. 深蹲：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉皮条：50次×6组；100次×2组

5.翻轮胎：（根据级别选择轮胎重量）×（10-12次）×5组 | 各队自行安排 |
| 6月17日 | 各队自行安排 | 1. 攀爬机：4分钟（2-3组）
2. 攀爬机：2分钟（3-4组）
3. 卧推：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉盘：（最大重量80%×15米×2）×2；最大重量×15米×1；（最大重量80%×15米×2）×2

5.3000米跑×1 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 各队自行安排 |
| 6月18日 | 各队自行安排 | 各队根据自己队伍情况安排技术训练或其它训练 | 1. 划船器：2000米×2
2. 划船器：1000米×3
3. 深蹲：根据队员自身情况进行设置重量和组数。
4. 拉皮条：拉皮条：50次×6组；100次×2组

6.翻轮胎：（根据级别选择轮胎重量）×（10-12次）×5组 | 各队自行安排 |
| 6月19日 | 各队自行安排 | 成绩测试 | 成绩测试 | 各队自行安排 |
| 6月20日 | 各队自行安排 | 成绩上报 | 成绩上报 | 各队自行安排 |
| 6月21日 | 休息 | 机动 | 机动 | 休息 |