**（三）运动处方实例**

姓名：张军   性别：男 年龄：20岁 职业：学生

健康检查：良好 身高：170厘米 体重：64千克  病史：无

运动负荷测定：

安静脉搏：85次/分钟 血压：90/120毫米汞柱 肺活量：4000毫升

体能测定：

力量：俯卧撑：25个/分钟 耐力：1000米跑4分钟

体质测定：

健康状况良好，耐力不佳

运动目的：

通过慢跑训练，显著提高体能素质和耐力水平，争取使1000米跑进3分30秒以内。

运动项目：慢跑

运动时间：坚持锻炼一个月，每天20~30分钟，循序渐进。

运动密度：可运动5分钟，休息2分钟再运动，灵活变化。

运动频率：每天至少1次。

注意事项：不要饭后即运动；运动后不要马上洗澡、进餐；夏季最好在早上六点后、下午四五点钟运动；运动后注意自我感觉，如出现头痛、头晕、胸闷、气急、食欲减退、睡眠不好或脚痛等情况，说明运动量过了。运动后5分钟脉搏频率应恢复至运动前状态。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 活动内容 | 时间 | 负荷 |
| 一 | 慢跑3000米 | 25~30分钟 | 轻松 |
| 二 | 走跑交替，(5分钟走+5分钟跑)\*3 | 30分 | 稍费力 |
| 三 | 一般准备活动，各种球类游戏， | 40分 | 轻松 |
| 四 | 一般徒手操，持续跑5000米 | 35~40分 | 稍费力 |
| 五 | 走跑交替：（5分钟+5分钟跑）\*3 | 30~40分 | 轻松 |
| 六 | 一般徒手操，持续跑3200米 | 25~30分 | 较轻松 |
| 日 | 休息 |  |  |