

写在前面：

长期的空白期，其实是查缺补漏闭关修炼的大好时机。趁这个时间，可以重新抓一下基本功，完善技术体系，比如更加流畅的挥拍和启动（而且完全不用担心还没练好就上场打然后一下子都忘了），也终于有了闲工夫来增强一下体能和力量（进行适当的力量训练可以有效避免场上打球强度过大而受伤，当然更好的体能也可以玩的更尽兴）。我结合我个人的训练计划大概安排了一个在家训练的计划，算是抛砖引玉以供参考，希望可以带动俱乐部的朋友们的训练热情，到时候回到场上发现都还是那么的熟悉。

基本简介：

训练以周为单位计划，每两周可以考虑加强度，每 4-6 周建议调整一次。同时我尽量把内容和强度解释清楚，这样大家可以各取所需。当然我会有一个建议性的大框架，分成 4 个 level:

A：基本不会握拍或略之一二，对发力和步法没有什么认识，不过每周都会参加俱乐部活动

B：每周至少打 1-2 次球，知道基本的挥拍和移动，不过由于缺乏训练/力量导致在场上不够熟练

C：基本有一套技术体系，同时在场上可以进行运用，不过场下几乎没有力量训练

D：有比较好的能力和技术，除了打球以外平时会有力量训练
后面的训练内容我会以 ABCD 进行标注，以方便理解。

训练分为 3 个部分：

- 技术：包括挥拍，手指发力，启动步法（ABCD 必修）；
- 心肺功能：在长期停止训练/剧烈运动的时候心肺功能是下降的最快的，好的体能储备可以在恢复训练条件之后更充分的进行技术训练（ABCD 必修）；
- 力量训练：力量本身在空白期下降的不算是最快的，不过这段时间可以弥补平时所忽略/没时间进行的力量训练，而且有力量做基础再回到场上的时候不会打完第一次然后一周腰酸腿疼（CD 必修，AB 选修）

器材要求：（*为选择性）#家里有健身房的当我没说

1. 瑜伽垫
2. 羽毛球拍+塑料袋
3. 书包及 500mL 矿泉水若干
4. 两把椅子
5. 跳绳
6. 手机计时器，推荐 app “interval timer”
7. 弹力带*
8. 跑步机*

训练细节：

在所有的训练中，呼吸和节奏都有至关重要的作用。简单来讲，在每次发力的时候呼气，在准备过程中吸气效果会比较好。

第一周（前两周）很多动作刚起步，建议量力而行，以便于之后更好的上强度，下面的组数仅供参考。同时训练之前一定要做准备活动充分热身肌肉和关节，最后要进行拉伸放松，就和平时打球一样。

技术训练内容及安排：（视频指导制作中）要求每天都要进行练习，持续更新中：

A 组：后撤蹬转 50 次*4 组，正反手握拍切换+手指轻度发力 50 次*6 组

B 组：无拍后撤蹬转 50 次*4 组，正反手握拍切换+手指轻度发力 50 次*6 组，启动步 50 次*4 组

C 组：正反手握拍绕水平绕 8 字 10 分钟，正反手轻度抽挡发力 50 次*3 组，左右启动 30 次*4 组，高远挥拍 200 次

D 组：高远挥拍 100 次+正反手发力各 30 秒+左右启动步各 50 次+正反手抽挡动作各 50 次】 * 3 组

力量及体能训练安排：

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
上肢力量	核心力量	体能训练	腿部力量	上肢力量	核心力量	体能训练

上肢力量训练（之后会又升级）：由于每个人肌肉耐受度而且随着训练开始提高会很明显所以这里不做个数限制 #若一开始有难度可以膝盖着地，

1. 下斜俯卧撑 ^{CD}: 4 组*力竭，1 min break



普通宽距俯卧撑 ^{AB}: 4 组*力竭，1.5 min break

2. 背包上推举 左右各 3 组*力竭（包里放多少瓶水根据自己情况而定，每组大约可以举 15-20 个正常）



3. 椅子双杠臂屈伸^{CD}/背包三头弯举^{ABCD}(若前者有难度可跳过): 3组*力竭



4. 背包二头弯举: 5组*20个/边 (水瓶个数按自己情况而定) 注意不要完全垂下手臂保持二头肌张力



核心力量训练:

1. 卷腹(+转体): 有无人辅助均可, 注意不要使用爆发力(i.e. 在下降过程中不要完全躺在垫子上, 避免腰部与垫子产生空隙, 这样可以保证腹肌持续收紧)



- 40个*3组带转体(60 sec break)^D;
- 30个*3组带转体(60 sec break)^C;
- 20个*3组无转体(60 sec break)^{AB}

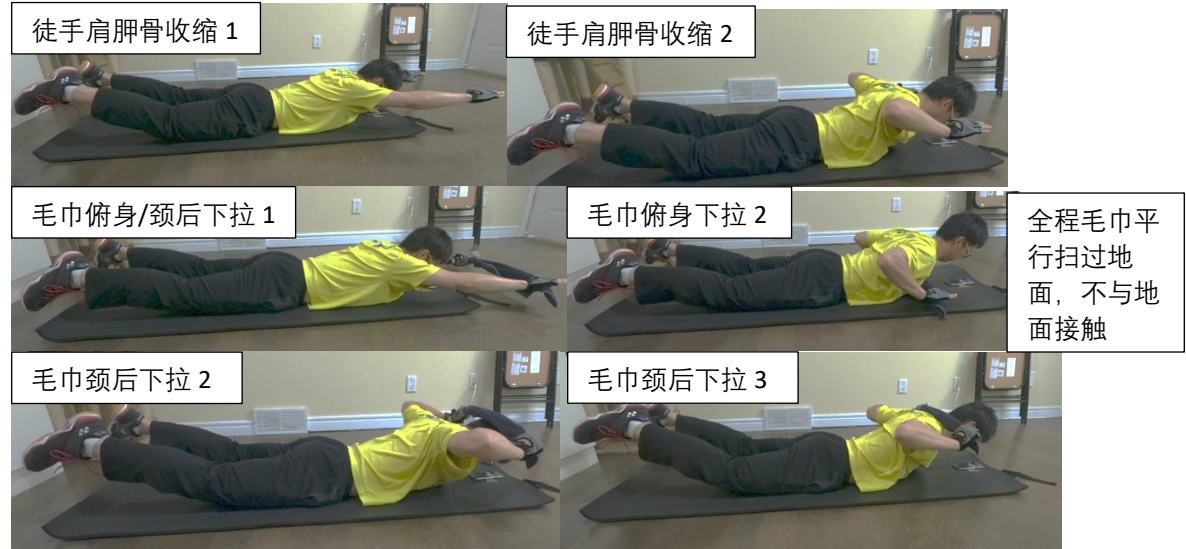
2. 平板支撑^{ABCD} (+侧向支撑^{ABC}): 一开始如果有难度可以用膝着地以减少强度
2 min * 3组 (2 min break)^D;

4.5 min* 3 组(2 min break)^C;

1 min 平板支撑+1 min 侧身平板支撑左右各 1min 3 组 (2 min break)



3. 毛巾俯身下拉+颈后下拉: 注意每组训练过程中尽量收缩腰部使四肢离地, 然后再收缩背部肌肉, #如一开始有难度可以只肩部(头)离地



D: 20+20*3 组 (1 min break)

C: 15+15*3 组 (1 min break)

B: 徒手肩胛骨收缩 20+颈后 10 *3 组 (1.5 min break)

A: 徒手肩胛骨收缩 20 * 5 组 (1 min break)

4. 俯身转体^D: 左右各 20 * 3 组 (1.5 min break)

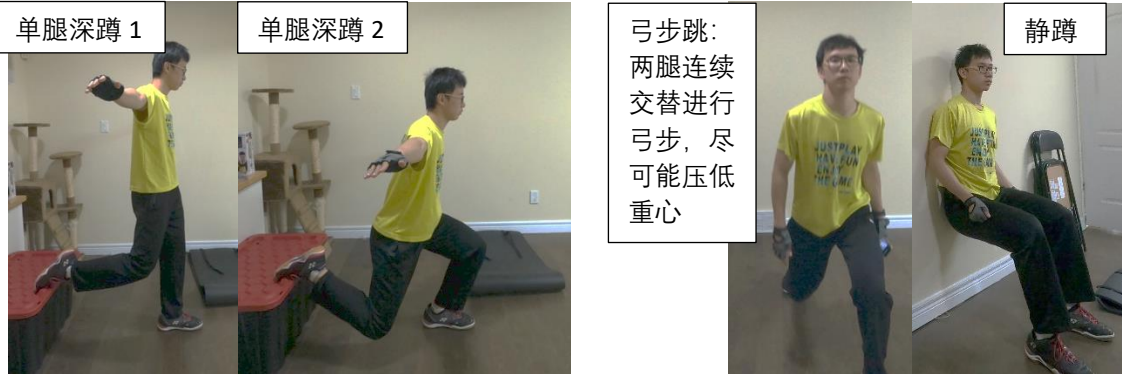


5. 高位臀桥: 3 组*力竭^{ABCD}



腿部力量训练:

1. 单腿深蹲: 15 个/边*3 组^D; 10 个/边*3 组^C; 5 个/边*4 组^B



2. 弓步跳: 40 个*3 组 w/ 60 sec gap^D; 30 个*3 组 w/60 sec gap^C (90 sec gap^{AB});
3. 原地蹲起 (3 组): 60 sec 做到力竭 w/ 60 sec break^D; 40 sec active w/ 60 sec break^C; 30 sec active w/ 90 sec break^{AB}
4. 靠墙静蹲, 最后一组深度刺激, 做到力竭^{ABCD} #注意后背肩部尽可能靠墙

体能训练: (根据自身条件情况选择一项)

- 跳绳: 单摇 500*3 组 OR 双摇 500
- 跑步机/椭圆机/室内自行车: 30 分钟, 不要求速度, 但是不能停, 尽量让自己全程都有稍微疲惫的感觉
- 室内高强度训练: 活动 30 秒, 休息 15 秒^D/20 秒^C, 30 秒^{AB}
 - a. 双腿台阶跳: 跳一级台阶即可
 - b. 波比跳^{CD}/蹲起跳^B/原地快速蹲起^A
 - c. 原地高抬腿
 - d. 启动+左右弓步跳
 - e. 休息一分钟

最后打个小广告:

华人宠物店 Pet Hilton, 猫粮狗粮一应俱全, KW 地区无门槛送货上门! 多买价格更优惠! 不定期赠送小礼品!

且提供猫咪寄养、洗浴、驱虫服务! 超过 500sq ft 自由活动空间: 夜晚超大全包围单独房间, 温控, 光控, 湿度控制, 每日消毒, 24 小时跟踪监控。

更多详情请私信客服 wechat: traveladvisor98

