

安省击剑协会恢复训练策略

| | 时长 | 前提条件 | 基本训练 | 具体训练内容 | |
|------|----------|------------------------------|---|--|---|
| 第一阶段 | 至少 2-3 周 | 限制一天三 (3) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组 | 大课: -无实战 -无实战小课 -集体步伐训练 | 体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸 | 技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -个人游戏 |
| 第二阶段 | 至少 2 周 | 限制一天三 (3) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组 | 大课: -无实战 -允许实战小课 -集体步伐训练 | 体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸 | 技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -个人游戏 |
| 第三阶段 | 至少 2 周 | 限制一天四 (4) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组 | 大课: -允许实战 -允许实战小课 -集体步伐训练 | 体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸 | 技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -团体游戏 |
| 第四阶段 | 至少 2 周 | 待定 | 大课: -允许实战 -允许实战小课 -集体步伐训练 -比赛待定 | 体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸 | 技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -团体游戏 |