
URSOT
SWIMMING TRAINING SYSTEM

计划 模块 运动员

22	17	3365
计划	已分享	被查看

训练计划 蝶泳 仰泳 蛙泳 自由泳 混合泳 任选

+ 新增训练计划

常规训练
有氧训练
混氧训练
速度训练
基础训练
技术训练
比赛模式
常用计划

青少年混合泳混氧基础训练

混氧训练 混合泳 310,0m 01:08:30

1 x

1 x 200m 配合游 低强度

(1) 3:30

2024.11.09 17:20创建 0

Mimi混合泳混氧训练

混氧训练 混合泳 250,0m 01:15:00

1 x

1 x 100m 配合游 变换

(1) 2:00

2024.11.05 14:53创建 0

混合泳混氧能力训练 已分享

混氧训练 混合泳 400,0m 01:27:10

1 x

1 x 100m 配合游 变换

(1) 2:00

2024.07.29 21:01创建 180

没有更多了

选择训练计划

青少年混合泳混氧基础训练

2024.11.09 17:20 创建　0

混合泳　混氧训练　01:08:30　3100m

1 x　常规训练　00:03:30　200m　单一

1 x 200m　配合游、激活游　低强度

(1) 3:30　3:00

1 x　技术训练　00:06:00　200m　单一

8 x 25m　分解、配合交替　变换

(1) 0:45　0:35　(2) 0:45　0:35　(3) 0:45　0:35　(4) 0:45　0:35　(5) 0:45　0:35　(6) 0:45　0:35　(7) 0:45　0:35

(8) 0:45　0:35

25分解+25配合

1 x　技术训练　00:06:00　200m　单一

8 x 25m　分解、配合交替　变换

(1) 0:45　0:35　(2) 0:45　0:35　(3) 0:45　0:35　(4) 0:45　0:35　(5) 0:45　0:35　(6) 0:45　0:35　(7) 0:45　0:35

(8) 0:45　0:35

25分解+25配合

2 x　基础训练　00:07:50　300m　组合

2 x 25m　打腿、脚蹼　间歇

(1) 0:45　0:30　(2) 0:45　0:30

侧向

1 x 50m　分解、单臂上举停顿　变换

去执行

使用训练计划

选择运动员

21岁	WilliamSwim	24岁	12岁	王昱翔	13岁
189cm 55kg	20岁	180cm 80kg	155cm 35kg	12岁	165cm 50kg
	189cm 80kg			160cm 40kg	
10岁	12岁	13岁	11岁	10岁	12岁
140cm 35kg	165cm 45kg	160cm 35kg	150cm 35kg	155cm 40kg	150cm 35kg
12岁	8岁	10岁	11岁	10岁	周诺桐 11岁
150cm 32kg	129cm 30kg	150cm 49kg	145cm 43kg	145cm 50kg	160cm 55kg
12岁	12岁	13岁	11岁	9岁	10岁
45cm 57kg	160cm 55kg	155cm 44kg	150cm 53kg	140cm 32kg	145cm 33kg
11岁	10岁	14岁	13岁	8岁	13岁
148cm 33kg	145cm 38kg	160cm 50kg	151cm 35kg	135cm 32kg	155cm 42kg

确定

选择运动员


青少年混合泳混氧基础训练
1 x
200m
1x200m
配合游、激活游 低强度
(1) 3:30
正在执行训练单元
1 x
200m
8x25m
分解、配合交替 变换
(1) 0:45 (2) 0:45 (3) 0:45 (4) 0:45
(5) 0:45 (6) 0:45 (7) 0:45 (8) 0:45
25分解+25配合
下一项训练单元
00:00:00
01:08:30
0m
3100m
训练课进度条
00 : 00 : 00 . 00
计时器
更多
脉搏
开始
停止
计时
1
200m
00:03:30
倒计时
次数
距离
泳姿

进入训练系统

青少年混合泳混氧基础训练

1 x

基础训练 00:09:10 450m 组合

4 x 25m 划手、脚蹼 间歇

(1) 0:30 0:20 (2) 0:35 0:25 (3) 0:40 0:30 (4) 0:40 0:20

正在进行的项目

1 x 100m 划手、脚蹼 间歇

(1) 2:00 1:40

2 x 100m 划手、脚蹼 重复

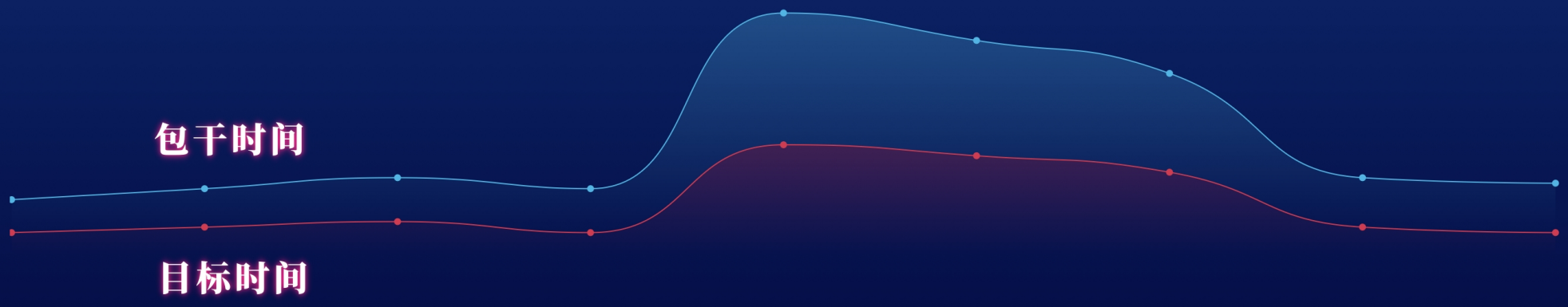
(1) 1:45 1:30 (2) 1:30 1:15

1 x 25m 打腿、脚蹼 高强度

(1) 0:45 0:25

1 x 25m 划手、脚蹼 高强度

(1) 0:45 0:20

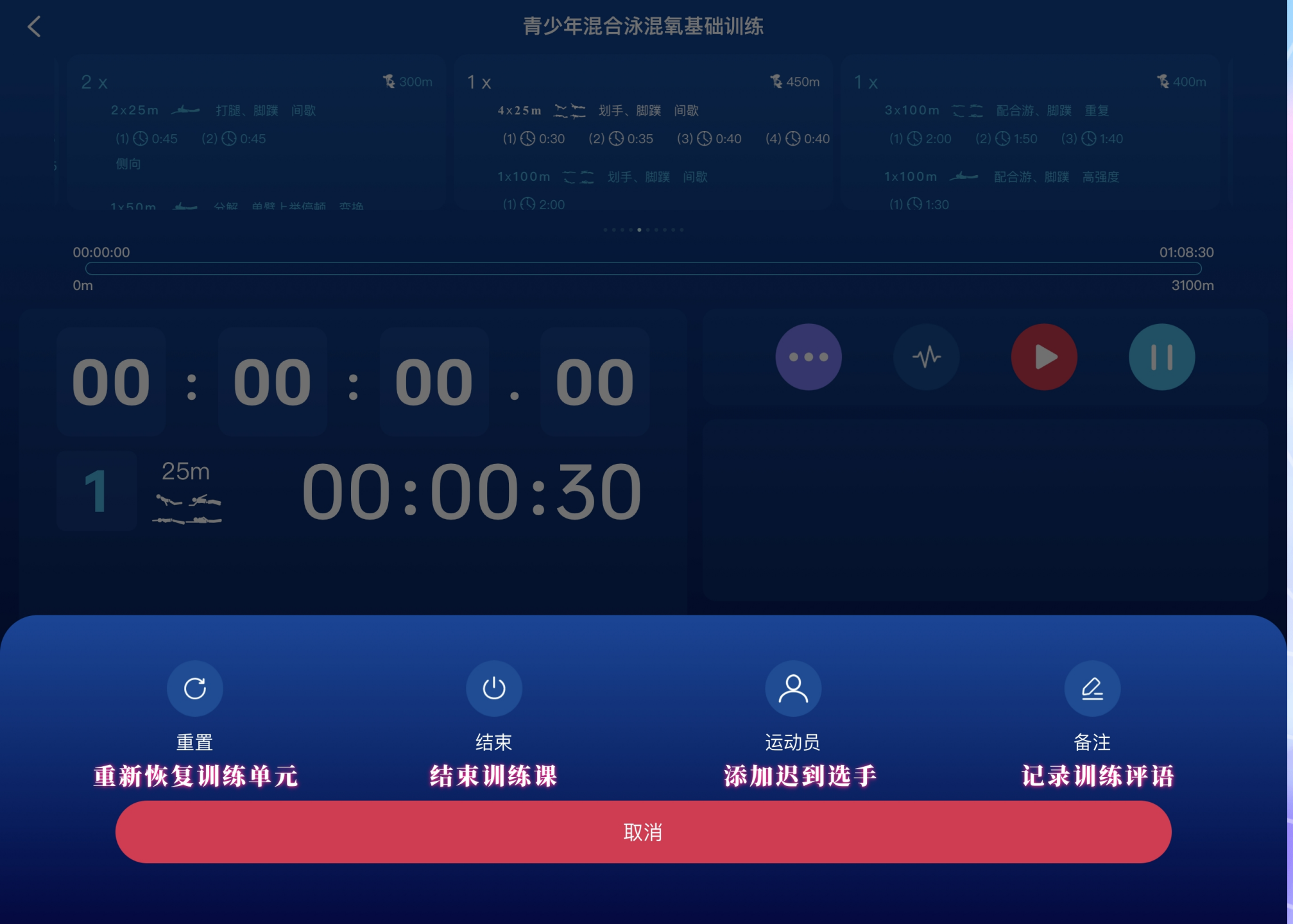


训练单元详情


青少年混合泳混氧基础训练
00 : 00 : 00 . 00
计时显示
1
1
25m
00:00:20
正在进行的目标时间
00:00:25
下一项目标时间
计时键
00 : 00 : 30
倒计时显示
00:00:00
00:09:10
0m
450m
训练单元进度条

训练单元放大

脉搏使用面板


青少年混合泳混氧基础训练
2 x
300m
2x25m 打腿、脚蹼 间歇
(1) 0:45 (2) 0:45
侧向
1 x
450m
4x25m 划手、脚蹼 间歇
(1) 0:30 (2) 0:35 (3) 0:40 (4) 0:40
1x100m 划手、脚蹼 间歇
(1) 2:00
1 x
400m
3x100m 配合游、脚蹼 重复
(1) 2:00 (2) 1:50 (3) 1:40
1x100m 配合游、脚蹼 高强度
(1) 1:30
00:00:00
01:08:30
0m
3100m
00 : 00 : 00 . 00
1
25m
00:00:30
重置
重新恢复训练单元
结束
结束训练课
运动员
添加迟到选手
备注
记录训练评语
取消

更多功能选项

青少年混合泳混氧基础训练

01 : 24 : 51

2024/11/9 08:13~09:37 实际训练时长

00:52:20
计划时长

2250m
总游量

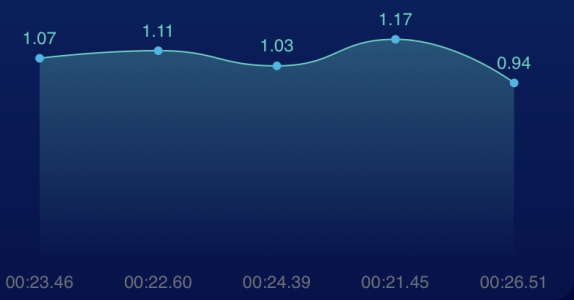
常规训练	200m
技术训练	400m
基础训练	1,050m
混氧训练	600m

1 x

8 x 25m 分解、配合交替 变换

(1) 0:45 0:35 (2) 0:45 0:35 (3) 0:45 0:35
(4) 0:45 0:35 (5) 0:45 0:35 (6) 0:45 0:35

1. 25m	1.07m/s	00:23.46	0:45	+
2. 25m	1.11m/s	00:22.60	0:45	+
3. 25m	1.03m/s	00:24.39	0:45	+
4. 25m	1.17m/s	00:21.45	0:45	+
5. 25m	0.94m/s	00:26.51	0:45	+
6. 25m	0.99m/s	00:25.34	0:45	+



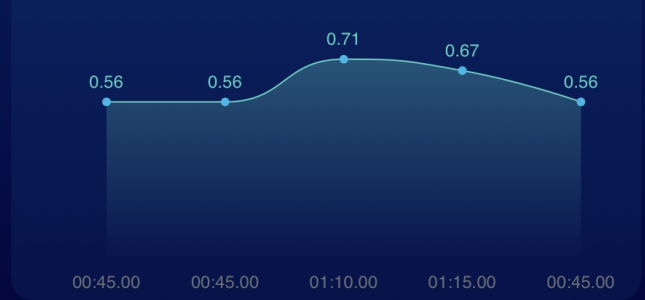
2 x

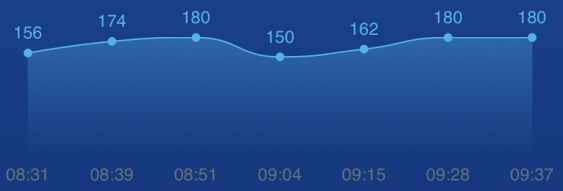
2 x 25m 打腿、脚蹼 间歇

(1) 0:45 0:30 (2) 0:45 0:30

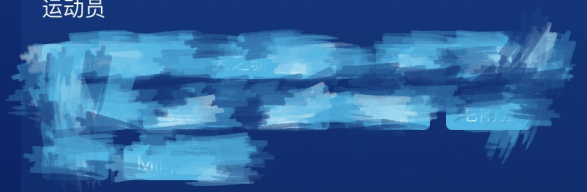
1 x 50m 分解、单臂上举停顿 变换

1. 25m	0.56m/s	00:45.00	0:45	+
2. 25m	0.56m/s	00:45.00	0:45	+
1. 50m	0.71m/s	01:10.00	1:10	+
1. 50m	0.67m/s	01:15.00	1:15	+
1. 25m	0.56m/s	00:45.00	0:45	+
2. 25m	0.56m/s	00:45.00	0:45	+





运动员



备注

训练课统计

URSOT

SWIMMING TRAINING SYSTEM

周期数据分析

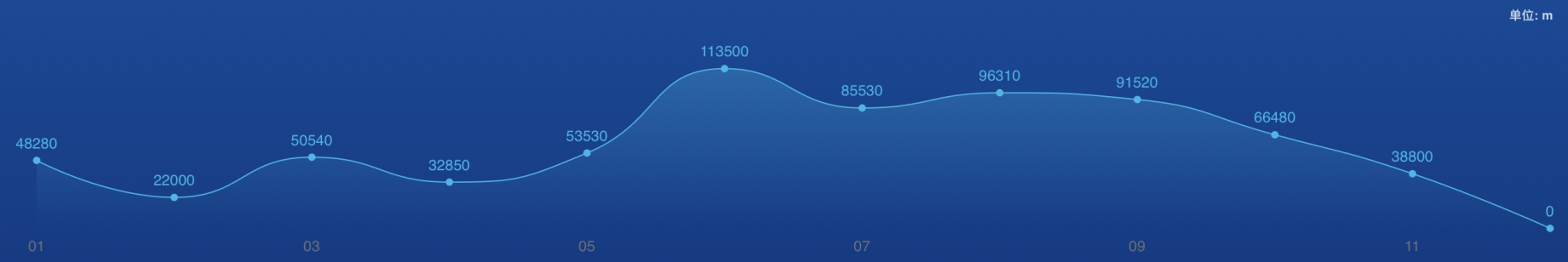
统计分析

2024 ▾ 运动员 ▾

日 周 月 季 年

自定义时间

单位: m



种类分析

- 混氧训练 185200m 26.5%
- 常规训练 158100m 22.6%
- 基础训练 149100m 21.3%
- 技术训练 88860m 12.7%
- 速度训练 62930m 9%
- 有氧训练 49100m 7%
- 比赛模式 6050m 0.9%

泳姿分析

- 自由泳 228545m 32.7%
- 混合泳 192625m 27.5%
- 任选 109935m 15.7%
- 仰泳 65790m 9.4%
- 蛙泳 53090m 7.6%
- 蝶泳 49355m 7.1%

训练方式

- 间歇 257190m 36.8%
- 变换 206780m 29.6%
- 高强度 101440m 14.5%
- 低强度 100310m 14.3%
- 重复 19360m 2.8%
- 循环 14260m 2%

训练方法

- 配合游 417730m 59.7%
- 打腿 95715m 13.7%
- 划手 89180m 12.8%
- 分解 84615m 12.1%
- 抗阻 12100m 1.7%

URSOT

将专项力量转化专项速度，我们该怎么练?

教练

更多 >

杨继鸣	张霄	吴学佳	纪胜强	闫伦安	宋远伟	張軍	王柏林	WILLIAMSW...	王春光
233 / 0	90 / 0	312 / 0	282 / 23	229 / 26	124 / 8	114 / 0	33 / 0	125 / 1	741 / 71

最新计划

更多 >>

青少年：100米蝶泳赛前热身训练	青少年：100米仰泳赛前热身训练	青少年：100米蛙泳赛前热身训练	青少年：100米自由泳赛前热身...	青少年：蝶泳专项综合能力训练...
9 已使用	7 已使用	4 已使用	5 已使用	11 已使用
1330m	1330m	1330m	1330m	5800m

训练交流平台

很多教练员会在自由泳训练过程中，会关注选手的呼吸质量，力求每一次换气都能获得最佳的呼吸效能，一个良好的呼吸技术，可以降低机体的氧债水平，为运动员获得更好的运动状态。
在这个阶段，滚动转肩是配合呼吸的最好方式，在充分释放划水距离的前提下，利用手臂推水加速阶段的时间差，进行一侧转头呼吸。
一个好的滚动转肩与呼吸相结合的技术，不会影响选手的划水节奏，还可以帮助选手做到更有力的推水加速。

专业组：中长距离自由泳耐力训练

热身激活

1×
10×100 混合泳@1:40

技术分解

1×
12×50 混合泳@1:00 25分解 25配合

专项基础

1×
8×100 自由泳@1:40 25打腿 25分解 25打腿 25配合 脚蹼+划水掌

专项有氧

1×
20×100自由泳@1:20 1:20 1:20 1:20 1:20 1:20 1:20 1:20 1:20 1:20
1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:10 1:10 1:10 1:10 1:10

1×
20×100自由泳@1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:15 1:15
1:10 1:10 1:10 1:10 1:09 1:08 1:07 1:06 1:05 1:05

1×
3×200 混合泳@3:00 拉伸游

速度力量

1×
16×25 自由泳@1:00 划水掌+脚蹼+阻力裤 最少呼吸 快频率

放松恢复

1×
4×100 任选@1:40 拉伸放松游

URSOT

训练经验分享

成为游泳队总教练后，

教练 更多 >

杨继鸣 233 0

张霄 90

王春光 741 71

最新计划 更多 >>

青少年：100米蝶泳赛前热身

9 已使用

青少年：蝶泳专项综合能力训练...

5800m

训练计划详情

蝶泳 | 混氧训练 | 01:32:25 | 5800m

URSOT

青少年：蝶泳专项综合能力训练（中距离组）

11已使用 529

1x 常规训练 00:05:30 400m 单一

1x400m 配合游、3/5/7/9呼吸 变换

(1) 5:30

50米转换

1x 常规训练 00:06:00 300m 单一

4x75m 配合游、打腿/分解/配合/25 变换

(1) 1:30 (2) 1:30 (3) 1:30 (4) 1:30

1x 技术训练 00:06:40 400m 单一

4x100m 分解、配合交替 变换

(1) 1:40 (2) 1:40 (3) 1:40 (4) 1:40

25左手 25右手 25米1左+1右+1配合 25配合

1x 速度训练 00:10:40 400m 单一

16x25m 打腿、15米水下腿 变换

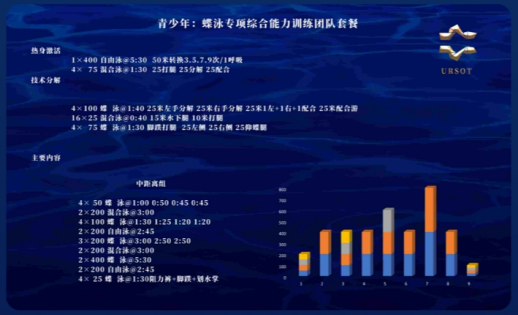
(1) 0:40 (2) 0:40 (3) 0:40 (4) 0:40

(5) 0:40 (6) 0:40 (7) 0:40 (8) 0:40

(9) 0:40 (10) 0:40 (11) 0:40 (12) 0:40

内容介绍

青少年：蝶泳专项综合能力训练（中距离组）



本计划为蝶泳综合能力训练的中距离组练习方案，适用于具有多年游泳训练基础的青少年蝶泳选手，内容包括技术训练、混氧训练、有氧训练、速度训练的4种训练方法，侧重蝶泳专项能力练习。

计划目的：

1、 在技术训练单元：通过蝶泳的组合式分解练习，结合不同身体姿态的打腿训练，帮助选手在水中建立良好的身体位置空间感知，强化技术动作核心的稳定状态。

2、 在混氧训练单元：通过蝶泳专项阶梯式递增强度训练，用于加强选手的后程加速能力和控速水平。

3、在耐力训练单元：通过400米专项蝶泳训练，用于强化

收藏 调用

训练方案调用

王春光

34	742	3.5k
关注	粉丝	模板被查看

教练风采　TA的分享

仰泳混氧能力训练
混氧训练 | 仰泳 | 300,0m | 00:56:30
2024.10.30 12:32创建　91

混合泳混氧能力训练
混氧训练 | 混合泳 | 400,0m | 01:27:10
2024.07.29 21:01创建　180

专业组：400自由泳专项能力训练
基础训练 | 自由泳 | 595,0m | 01:45:58
2024.06.24 11:07创建　188

青少年：200自由泳基础能力训练
基础训练 | 自由泳 | 380,0m | 01:13:05
2024.06.08 19:31创建　181

青少年100米仰泳基础训练
基础训练 | 仰泳 | 400,0m | 01:22:20
2024.05.11 11:52创建　200

青少年100自由泳专项力量训练
基础训练 | 自由泳 | 400,0m | 01:16:00
2024.05.07 16:46创建　347

青少年100米蛙泳混氧训练
混氧训练 | 蛙泳 | 300,0m | 01:09:30
2024.04.27 14:48创建　190

青少年200米混合泳基础训练
基础训练 | 混合泳 | 269,0m | 01:07:55
2024.04.19 13:20创建　146

青少年：100米初级仰泳速度训练
速度训练 | 仰泳 | 260,0m | 01:03:30
2024.04.12 14:06创建　170

青少年：200米混合泳速度训练
速度训练 | 混合泳 | 383,0m | 01:32:20
2024.04.10 12:14创建　119

青少年初级仰泳技术训练
技术训练 | 仰泳 | 280,0m | 01:11:40
2024.03.29 21:33创建　258

青少年初级自由泳速度训练
速度训练 | 自由泳 | 300,0m | 01:19:30
2024.03.23 21:11创建　363

专业组200米自由泳速度训练（25米）
速度训练 | 自由泳 | 595,0m | 01:58:35
2024.03.16 15:04创建　155

抗阻训练
混氧训练 | 蝶泳 | 520,0m | 01:55:38
2024.03.16 15:04创建　93

青少年初级自由泳有氧训练
有氧训练 | 自由泳 | 306,0m | 01:05:40
2024.03.16 14:35创建　352

青少年初级混合泳速度训练
速度训练 | 混合泳 | 300,0m | 01:01:10
2024.03.16 08:05创建　142

训练方案交流

URSOT

谢谢大家