

我省推动促进学生体质健康提升

寒假咋锻炼?体育“家庭作业”来了

第一周

慢跑:5分钟/次(1组)
30秒仰卧双脚蹬车轮(3组)
跳绳:1分钟/组(2组)
.....

第二周

卷腹:15个/组(2组)
折返跑:15米×4(2组)
匀速慢跑
.....

第三周

深蹲:20次/组(2组)
篮球、足球、排球自由选择练习
立定跳远:5次/组(4组)
.....

»»02

冰雪露营、冰雪穿越、冰雪剧本杀.....

“冰雪酷玩时代” 冰城人玩出花

»»03



半夜练英语,将赴京“上岗” 龙江牙医 执裁冬奥会

»»07

新晚报制图/宋占晨

腊八到,年货俏 “新晚报年货大集” 特惠上新



「新晚报精选」
小程序二维码



客服二维码

»»04.08

销量增两成 金饰品上“年货清单”



»»04

天津再增20例阳性感染者 含9名中小學生

»»09

山西6人废弃矿内遇难案 8人被刑拘

»»10