



รูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)
สำหรับผู้ที่มีความเร็วในช่วงแรกและช่วงที่สองสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย



สำหรับนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม
(พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม)

รูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

ท่า side squat jump



ท่า Mountain Climber



ท่า leg lung



ท่า Jump Squat



ท่า Jump Split Squat



(High Knee)

9A

9B



ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

1. เริ่มวอร์มและอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที ดังนี้
 - ทำท่า (leg swing) ข้างขวา จำนวน 30 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที
 - ทำท่า (leg swing) ข้างซ้าย จำนวน 30 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที
 - ทำท่า (jumping jacks) จำนวน 30 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที
 - ทำท่า (knee up rotation) จำนวน 30 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที
 - ทำท่า (line jump) จำนวน จำนวน 30 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที
 พัก 60 วินาที
2. เริ่มออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน (body weight) จำนวน 6 ท่า อย่างต่อเนื่อง (ตามลำดับ) จำนวน 3 เซต พักระหว่างเซต 60 วินาที
 - ทำท่า (side squat jump)
 - ทำท่า (mountain climbers)
 - ทำท่า (leg lung)
 - ทำท่า (squat jump)
 - ทำท่า (Jump Split Squat)
 - ทำท่า (high knee)
 พักระหว่างเซต 60 วินาที ต่อจากนั้นให้ทำท่า (body weight) ทั้ง 6 ท่า อีกครั้ง จนครบ 3 เซต (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST) (Functional Athlete Speed Training) ในแต่ละสัปดาห์
3. เมื่อทำครบเซตตามที่กำหนด ให้ cool down ร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ พร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อีกประมาณ 3 นาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 1

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 2

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 3

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	6 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 4

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 5

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 6

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	8 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	8 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	8 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	8 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	8 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	60 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 7

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	40 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 8

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	40 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 9

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	10 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	40 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 10

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	40 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 11

เซตที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	18 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซต	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซต	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซต	40 วินาที

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 12

เซทที่ 1

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	18 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	18 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	18 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	18 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	18 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	40 ครั้ง/เซท	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	15 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	15 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	15 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	15 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	15 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	30 ครั้ง/เซท	40 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

ลำดับการฝึก	ระดับความหนักในการฝึก		
	ชื่อท่าการฝึก	จำนวนครั้งในการฝึก	เวลาในการฝึก
1	side squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
2	mountain climbers	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
3	Leg lung	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
4	squat jump	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
5	Jump Split Squat	12 ครั้ง/เซท	20 วินาที
6	high knee	20 ครั้ง/เซท	40 วินาที

ตารางแสดงระดับความหนัก – เบา ในแต่ละสัปดาห์
ของการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่	ระดับความหนัก – เบา ของการฝึก			
	light	moderate	hard	maximum
1	✓			
2	✓			
3	✓			
4		✓		
5		✓		
6		✓		
7			✓	
8			✓	
9			✓	
10				✓
11				✓
12				✓