



รูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)  
สำหรับผู้ที่มีความเร็วในช่วงแรกต่ำและช่วงที่สองสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย



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

เซตที่ 1

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 2

เซทที่ 1

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 2

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซท 1 นาที

เซทที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 3

เซตที่ 1

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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



ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 4

เซตที่ 1

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	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 5

เซตที่ 1

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	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 6

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 7

เซตที่ 1

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	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 8

เซตที่ 1

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	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 9

เซตที่ 1

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	40 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 2

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	30 ครั้ง/เซต	60 วินาที

หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1 นาที

เซตที่ 3

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

ขั้นตอนการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST  
(Functional Athlete Speed Training)

สัปดาห์ที่ 10

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 11

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 12

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

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			✓	