

《怀斯曼生存手册 强身手册》完整四周强身计划

健康状况自我评估表

运动前：坐下来，休息 10分钟。测量自己在 1分钟内的脉搏次数。

脉搏	健康状况
50	极好
70	健康
80	正常
100	不健康

运动后：站在健身房的长凳前，踏上长凳，再回到地面。以正常节奏重复这个练习 3分钟。
然后，休息 1分钟，再测量脉搏。

脉搏	健康状况
70	极好
80	好
90	一般
100	差

大家在选择计划前一定要严格按照要求测试下！ 假如你的测试结果是正常， 如果强行去进行高级计划，可能会很吃力！锻炼是讲究长久坚持，循序渐进，不能贪功冒进！

四周完整健身计划

初级计划

第一周

天数	计划
1	漫步，在开始慢跑
2	伸展练习
3	计划一
4	腹肌练习，做 5次屈膝起坐， 5次提腿， 5次起坐， 5次头碰膝
5	新手举重练习
6	休息
7	游泳

第二周

天数	计划
8	腹肌练习，早晨重复 5次，训练结束前重复 5次
9	计划一
10	腹肌练习，做 2套
11	公路行走及跑步
12	腹肌练习，增加至重复 10次，每天联系 2次
13	新手举重练习
14	腹肌练习，一天 2次
第三周	
天数	计划
15	跑步 40分钟
16	腹肌练习，俯卧撑。做腹肌练习时，做 5个正常的俯卧撑， 5个指尖俯卧撑， 5个胳膊伸远做的俯卧撑
17	计划一
18	腹肌练习及俯卧撑
19	新手举重练习
20	腹肌练习及俯卧撑
21	游泳
第四周	
天数	计划
22	跑步
23	新手举重练习
24	计划一
25-27	重复前三天的练习（友情提示：是第四周前三天的 ~这句是我加上的，不是书上的）
中级计划	
第一周	
天数	计划
1	跑步 5公里、 伸展练习、 计划二（计划二也是之前说的，在本帖最后为大家发上来）
2	休息
3	中级计划中的举重
4	休息
5	骑车，第一阶段。伸展练习。计划二 —— 增加重复次数至 10

6	休息		
7	中级计划中的举重		
第二周			
天数	计划		
8	定时游泳。今天本应该是休息日，但游泳有利于恢复精力。		
9	跑步 5公里、伸展练习		
10	休息		
11	中级计划中的举重		
12	休息		
13	骑车、伸展练习。计划二		
14	定时游泳		
第三周			
天数	计划		
15	计划二		
16	休息		
17	中级计划中的举重		
18	休息		
19	骑车、第一阶段、计划二（这个第一阶段在附页中没有 我会发上来的 ~ ）	...如果在书中发现的话	
20	休息		
21	中级计划中的举重		
第四周			
天数	计划		
22	游泳		
23	跑步、计划二		
24	中级计划中的举重		
25	骑车、计划二		
26	中级计划中的举重		
27	跑步、计划二		
28	游泳		
强身计划二			
热身 6分钟，伸展 2分钟			
练习	重复次数	套数	
蹲位屈膝	5	3	

头碰膝	5	3
蹲位弹跳	5	3
屈体头碰膝	5	3
骑跨跳	5	3
屈膝起坐	5	3
交叉腿步跨	5	3
大腿手滑	5	3
踏步	5	3
跳起	5	3
仰卧起坐	5	3

重物训练计划

初级水平

热身 6分钟，伸展 2分钟

练习	重复次数		套数
两侧哑铃	10	3	
固定哑铃	10	3	
握铃弯腰	10	3	
握铃站立提小腿	10	3	
杠铃卷起	10	3	
蹲位杠铃	10	3	

冷身

中级水平

热身 6分钟，伸展 2分钟

练习	重复次数		套数
两侧哑铃	10	3	
固定哑铃	10	3	
握铃弯腰	10	3	
握铃站立提小腿	10	3	
杠铃卷起	10	3	
蹲位杠铃	10	3	
胸前提杠铃	5	3	
长凳举铃	5	3	
单臂哑铃	5	3	
握铃站立提小腿	5	3	

卧姿压三头肌 5 3
蹲位杠铃 5 3
冷身

这个中级计划中基本上隔一天一休息， 可能是怀斯曼估计到可能会训练量偏大， 而特意安排的~另外中级计划有 2套不同，但是差不多的计划，我会在下帖发上来 ~
每次锻炼前的热身必不可少！ 强身计划和重物训练计划中的热身和延展尤其重要！ 这样可以降低身体受伤的几率，达到更好的锻炼效果！另外训练完的冷身也很重要的 ~

非固定重块与举重器械训练计划

W= 非固定重块 M= 举重器械
周期 热身 6分钟，伸展 2分钟（原文只有一个 6分钟，其他的没有，这个热身和伸展2分钟是我自己加上的，我感觉可能是原文漏印 ...大家可以参考原文，也可以参考我添加的~）

练习	重复次数	套数
M 固定哑铃	10	3
M 提小腿	10	3
M 下拉	10	3
M 卷腿	10	3
W 胸前提杠	10	3
W 两侧哑铃	10	3
M 三头肌下推	10	3
W 长凳压铃	10	3
M 伸腿	10	3
W 伸臂	10	3
M 卷腿	10	3
W 拔送哑铃	10	3

踏步机 6分钟

中级计划

第二套

第一周

天数	计划
1	跑步 8公里、计划三（老样子，后面为大家发上计划三的详细计划）
2	休息
3	高级计划中的举重练习（后面会发高级计划的）

4	定时游泳
5	骑车、第二阶段、高级举重练习 -1 套（意思就是高级举重计划练习一套即可）
6	休息
7	快跑、计划三
第二周	
天数	计划
8	娱乐游泳（只看附页的话我也无法理解到底什么叫娱乐游泳，呵呵，其实说白了就是随便你游，只要能放松你怎么游都行）
9	休息、高级举重练习
10	休息
11	骑车练习，第二阶段
12	休息
13	高级举重练习
14	跑步 8公里、计划三
第三周	
天数	计划
15	定时游泳
16	高级举重（原文中没有练习两个字，我估计应该是一样的）
17	休息
18	骑车、第二阶段、计划三
19	休息
20	高级举重
21	休息
第四周	
天数	计划
22	计划三
23	跑步 8公里
24	高级举重
25	骑车，第二阶段
26	计划三
27	高级举重
28	跑步 8公里
强身计划三	

热身 6分钟，伸展 2分钟			
练习	重复次数		套数
俯卧撑	10	3	
头碰膝	10	3	
蹲位屈膝	10	3	
直腿抬升	10	3	
双杠	10	3	
屈膝起坐	10	3	
屈体头碰膝	10	3	
大腿手滑	10	3	
下颌	10	3	
抬腿	10	3	
交叉跨步跳	10	3	
仰卧起坐	10	3	
抬小腿	10	3	
头碰膝	10	3	
踏步	10	3	
直腿抬升	10	3	
肺部	10	3	
屈膝起坐	10	3	
跳起	10	3	
大腿手滑	10	3	
倒剪	10	3	
抬腿	10	3	
重物训练计划			
高级水平（高级举重练习）			
热身 6分钟，伸展 2分钟			
练习	重复次数		套数
两侧哑铃	10	3	
胸前提杠铃	10	3	
握铃弯腰	10	3	
压铃	10	3	
长凳举铃	10	3	
固定哑铃	10	3	
拨送哑铃	10	3	

蹲位杠铃	10	3
握铃站立提小腿	10	3
伸腿	10	3
卷腿	10	3
杠铃卷起	10	3
卧姿压三头肌	10	3
卷腕	10	3
握铃弯腰	10	3
单臂哑铃	10	3
原地上拉	10	3
蹲位杠铃	10	3
握铃站立提小腿	10	3
伸腿	10	3
卷腿	10	3
冷身		

这个计划明显比中级计划的第一套训练量大了，所以不建议大家直接采用第二套来联系
 一贴就是传说中的高级计划了， 由于高级计划采用的是 SAS的双分时练习的表格模式， 可能
 有人看不懂，呵呵，没关系，以后我会为大家详细说的 ~

高级计划

第一至第四周

天次	第一期	第二期	第三期
1	长跑	计划三、另加额外的练习	(分时)高级举重
2	快速跑步	徒手搏击 2	举重——腿部
3	耐力跑步	计划三	举重——背部，胸部
4	长跑	突击课程，三轮	举重—— 5个超级套
5	骑车练习耐力	徒手搏击 2	举重—— 5个超级套
6	背包拉练	徒手搏击 2	
7	耐力游泳		举重——肩膀，双臂
8-9	这两天的附页上没有，书上也没有	... 不是我漏了	
10	长跑	徒手搏击 2	
11	耐力跑步	计划三	举重——腿部
12	骑车 24公里	突击课程， 5轮	举重——背部，胸部
13	背包拉练 20千克	徒手搏击 2	举重—— 5个超级套
14	耐力游泳	计划三	举重 —— 重复 40次
15	长跑		
16	快速跑步		

17	耐力跑步	徒手搏击 2	举重 —— 肩膀、双臂
18	长跑	计划三	举重 —— 腿部
19	骑车练习耐力	突击课程	举重 —— 背部，胸部
20	背包拉练 22千克	徒手搏击 2	超级套
21	耐力游泳	计划三	举重 —— 重复 50次
22	快速跑步		
23	骑车 24公里		
24	耐力跑步	徒手搏击 2	举重 —— 肩部、双臂
25	长跑	计划三	举重 —— 腿部
26	耐力骑车	突击课程	举重 —— 背部、胸部
27	背包拉练 25千克	徒手搏击 2	超级套
28	耐力游泳	计划三	举重 —— 重复 30次 22.2千克

附加例行练习

热身 6分钟，伸展 2分钟

练习	重复次数	套数
头滚	10	3
屈体头碰膝	10	3
双杠	10	3
V 形两头起	10	3
反颈滚	10	3
跳绳	10	3
引体向上	向上 10次	3
引体向上	向下 10次	3

这个高级计划就是书中的“职业的英国皇家特种部队计划”；所以训练量很大，建议正常军事训练强度下坚持训练 1年，再考虑这个计划！尤其是背包拉练，记住！永远不要往包里放砖头、沙子！拉练不要选择有公路的地方，应尽量选择一些偏僻的地方！野外急救药品必须携带！去野外拉练的时候可以买把西班牙奥托丛林王 1带着，虽然刀不咋样，但是毕竟功能齐全！条件好的还可以多带一把格斗刀，或者求生刀！这里的求生刀不是丛林王 1、2、3也不是兰博 1、2，应该挑选无中空手柄的刀，刀身要 5mm 以上的！

