3种分化训练课表！助你突破增肌训练平台期

3种分化训练助你突破平台期。



已经多久都没怎么看见新的增长了？星期一练胸（国际练胸日），星期二练背，星期三练腿或练肩，星期四是你星期三没有做的，星期五是手臂。



如果你的训练像这样3个月以上了，每次练什么都不用思考已成习惯。

你的肌肉此时也已经习惯了这种训练，没有什么新的刺激，肌肉都懒得长了。

如果你想再来的新的生长，再看到自己的一些变化，那么你需要改变，人总是有惰性，不要畏惧打破传统。

用这些独特的分化训练给你新的刺激，并且重回迅速增长的轨道。

分化训练一：上肢与下肢



在硬拉之后，你的背部就已经被激活和剧烈刺激，所以为什么不一起训练背和腘绳肌呢，这样可以练到整个身体后侧链？

股四头肌是一个大肌肉群，需要大量的精力和能量进行训练，所以将它们与像肩部这样的小肌群一起搭配训练，大腿酸涩疲劳后可以穿插肩部训练，让自己的腰部和腿部适当休息，也没浪费时间。

尝试下面的分化训练一个月，看看自己的训练是否有了新的成果，训练过程是不是有更好的感觉

第1天：股四头肌和肩部

第2天：小腿和手臂

第3天：休息

第4天：背部和腘绳肌

第5天：胸部和腹部

第6天：休息

第7天：休息

分化训练二：孤立下肢训练



如果我们的上半身有不足，我们会怎么办？我们会分化每一个肌肉群进行针对性训练。

如果你的下半身是你的弱点，那么我们也可以采用同样的措施。

将腿部训练分为三个集中性训练，其他的训练日是由上肢不同部位的训练组成的

第1天：股四头肌

第2天：胸部，肩部，肱三头肌

第3天：腘绳肌，小腿

第4天：休息

第5天：背部，肱二头肌

第6天：臀部

第7天：休息

分化训练三：以腹肌为核心



虽然腹肌是靠饮食和有氧训练才能显现出来的，但在这之前你必须要充分地锻炼它们，这样当它们先显示，有更好地细节和线条。

你有没有考虑过把你的腹部分解成“上”，“下”和“斜”这三个部分？

这将有助于你针对性地去训练自己腹肌薄弱的部分，而不用在健身房花更多的时间。

在镜子面前分析下你的腹肌，然后找出哪一部分是最薄弱的，假若你的下腹是你最想加强的地方，那么在每周第一天的训练中加入你下腹的训练；

两天之后，再训练第二弱的地方；

在最后一天，训练最后一个部分或者是最弱的那一部分。

第1天：下腹和背部

第2天：肩部

第3天：胸部和上腹部

第4天：腿部

第5天：腹斜肌和手臂

第6天：休息

第7天：休息