

入门减脂训练加饮食计划

- [入门减脂训练加饮食计划](#)
 - [锻炼时间](#)
 - [锻炼安排](#)
 - [一、热身 大约5 - 10分钟、](#)
 - [二、力量训练。 大约 25 —— 30 分钟](#)
 - [四、 有氧训练。 大约 15 – 20 分钟](#)

锻炼时间

除周末外,每日均一次至二次. 每次均 1 小时 15分钟不等.
时间可选择:

- 中午 12:15 -- 13:30
- 下午 6:30 -- 7.45

锻炼安排

一、热身 大约5 - 10分钟、

主要拉伸部位 腿、腰、背、臂。

! [[iJLz1e.md.png](https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJLz1e.md.png)] (<https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJLz1e.md.png>)
! [[iJOCnA.md.png](https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOCnA.md.png)] (<https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOCnA.md.png>)
! [[iJOkAP.png](https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOkAP.png)] (<https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOkAP.png>)
! [[iJOAtf.png](https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOAtf.png)] (<https://s1.ax1x.com/2018/10/09/iJOAtf.png>)

动作参考链接:

[如何进行系统地拉伸？](#)

二、力量训练。 大约 25 —— 30 分钟

1. 腿部训练: 动作分别有深蹲、蹬腿、前抬腿、后抬腿。 共四组动作、 每天两组动作结合训练 交替循环。 深蹲 + 蹬腿、 前抬腿 + 后抬腿。

一个动作 3 – 4 组、一组训练均 10个。

每组训练间歇 30 – 45 S、 约 15 分钟 完成。

6.50 – – 7.05

2. 上半身训练： 动作分别有 胸推、哑铃飞鸟、卧推、引体向上等、
也是一天选择两组 训练、每天交替循环。

训练过程、基本同上、具体结合实际情况参考。

约 10 – – 13 分钟完成。

动作参考：

[真正合理的健身训练流程是什么？](#)

[训练营 | 无胸肌不男人！3个哑铃动作帮你练出男人味！](#)

[玩家级动作傻傻分不清？](#)

[史上最全肌肉训练分布图，再也不愁不懂肌肉了！](#)

[一组训练图告诉你，55个基础动作的运动轨迹](#)

###三、 腹部训练。 大约 8 – – 10分钟

1. 上卷腹 3组、 每组 均 25个。 大约 4 – – 5分钟

2. 抬腿下卷腹 3组、 每组 均 20个。 大约 4 – – 5分钟

或者

1. 直接下载 App： 8分钟健身、 直接参考视频 腹肌撕裂者 初级训练。

2. 完成之后有剩余 时间 可在自由补充 1 个动作。

动作参考资料：

[如何健身才能练出腹肌？](#)

[44种腹肌训练拿去，不信练不出腹肌](#)

四、 有氧训练。 大约 15 – 20 分钟

主要采用 HIIT 高强度间歇训练方式、

1. 跑步机、椭圆机、动感单车、登山机

2. 波比跳、

动作参考：

MV： [健身就是不断的干](#)

[这种引体向上，多少男人都不行](#)

饮食相关参考资料：

[全球公认的最健康饮食作息时间表](#)

[我们到底应该怎样减肥？](#)

[鸡胸肉，难道只能水煮吗？！让你吃出幸福感的鸡胸肉制作教程♥](#)

[上班族健身党如何快速制作午餐——最详细攻略！！](#)

参考能量表、
蛋白质摄入量 对减脂很重要、
每日摄入 蛋白质 大约为 我们体重 $1\text{KG} * 2\text{g}$ 蛋白质、
如 60KG 一日 大约 摄入 120g 蛋白质、

每日新陈代谢 计算

[新城代谢计算](#)

[能量计算](#)

大概结合自己4个月以来的锻炼 结合参考资料 总结了一下。可能写的有点儿乱 以及不对的地方 欢迎指正、

希望此篇文章对您有所帮助，如有不对的地方，希望大家能留言指出纠正。谢谢！！！！！！

学习的路上,与君共勉!!!

加油、加油、加油!!!!!!💪💪💪💪💪💪

-----Jersey