

训练自查手册

基本知识

每周应至少重训 2 次；

完整的训练流程：5~10 分钟热身——重量锻炼——心肺锻炼；

6 周全身紧致训练方案

参考资料：《女性健身全书》P397

训练计划 A，B，C 在每周分别进行一次

动作	次数	重复	备注
热身阶段			
手臂交叉	5~10 次 或 30s		
Y/T 平举			
俯身侧向伸手			
左右摆腿			
前后摆腿			
臀桥			用脚跟推地面，而不是脚趾；
平板支撑			
开合跳			
侧向滑步			
囚徒深蹲			
弓步侧弯			
训练计划 A			
哑铃深蹲	12	2	
俯卧撑	12	2	
保加利亚式哑铃弓步蹲	12	2	
上斜哑铃卧推	12	2	
悬垂举腿	12	2	需要单杠
休息	60s		
高脚杯深蹲	12	2	
哑铃卧推	12	2	
哑铃弓步	12	2	
哑铃仰卧飞鸟	12	2	
V 字两头起	12	2	
休息	60s		
训练计划 B			
单腿哑铃直腿硬拉	12	2	
正握引体向上	12	2	
绳索硬拉	12	2	

绳索划船	12	2	
单腿侧平板支撑	12	2	
休息	60s		
杠铃划船	12	2	
反握拉力器下拉	12	2	
瑞士球臀桥加屈腿	12	2	
俯身侧平举	12	2	
站姿绳索卷腹	12	2	
休息	60s		
训练计划 C			
单腿哑铃直腿硬拉	12	2	
窄距俯卧撑	12	2	
上斜哑铃卧推	12	2	
哑铃登阶	12	2	
侧平板支撑加划船	12	2	
休息	60s		
侧平举	12	2	
拉力器下拉	12	2	
保加利亚式 哑铃弓步蹲	12	2	
俯卧撑加划船	12	2	
瑞士球前滚	12	2	
休息	60s		
心肺锻炼			
冲刺	15s	5min	
哑铃深蹲跳	15s		
哑铃劈砍	15s		
单臂哑铃	15s		
自重深蹲	24 次	2	
自重哑铃弓步	12 次/侧		
哑铃分腿跳	12 次/侧		
自重深蹲跳	24 次		
休息	该组时间*2		
自重深蹲跳	20s	3	
自重深蹲	20s		
静力训练式深蹲	30s		降低身体，直到大腿平行于地面