

KIZEN Infinite Off-Season 力量举计划食用说明书

前言

计划翻译自:<https://kizentraining.com/p/infinite-off-season>

这个计划的诞生离不开Omar Isuf, Silent Mike, Bart Kwan, Nigel Morton的努力, 向他们的无私奉献表示感谢。

计划适用人群

这个计划适用于所有初中级的训练者。

如果你有至少一年以上的训练经验, 深蹲没有**500磅(226KG)**, 硬拉没有**600磅(272KG)**, 这个计划应该对你来说非常有效。(这句话作者说的)

计划内容

这是一个一周四分化训练的计划, 分为深蹲、硬拉、卧推、杠铃推举。你也可以把它看做上下肢两分化, 每周两次上下肢循环。

你将一周做**2**次深蹲、硬拉、卧推。

每个训练日你需要先将上述四个动作做**3X5**, 然后通过一个**AMRAP**(*As Many Reps As Possible*)组, 即最大次数组, 来预估你的进步情况, Excel会自动调节下一周的重量百分比。

每个训练日你都需要做这四个动作的可选变式动作来增强你的四个动作, 这些动作不是强制选择的, 你可以在Excel内自由更改。变式动作的重量将不是给定的, 这需要你用**RPE**来自己选择当日重量。

每个训练日的**AMRAP**组你要避免做到**RPE10**完全力竭, 最多做到**RPE9**, 这对你的疲劳管理会非常有用。避免神经完全疲劳是训练持续进步的重要要素之一。

计划第一周你将从你的**1RM**的**70%**重量开始。

1. 如果你的**AMRAP**组做了超过**8**个, 下周将提高**2.5%**的重量
2. 如果你的**AMRAP**组做了**5 ~ 7**个, 下周重量保持不变
3. 如果你的**AMRAP**组做了**4**个及以下, 下周将减少**2.5%**的重量
4. 以此类推, 直至你可以在**80%**重量的**AMRAP**组上做超过**8**个时, 重新测测你的极限吧, 然后开始下个周期。下个周期的第一周你可以减少至原来的**72.5%**再开始, 也可以直接用你的新极限**70%**开始。

关于RPE

RPE(*Rating of Perceived Exertion*)即感知用力比值，指你的训练重量感觉有多重，动作感觉有多艰难，是一种个人主观的评判标准。

RPE分为**1 ~ 10**，分数越高，这一组感觉越艰难。

举个例子，你的极限是**100KG**，**90KG**你可以做**1组3下**，**75KG**你可以做**1组8下**。

在这个例子中，**1X100KG**、**3X90KG**、**8X75KG**都是**RPE10**，因为你不能再做多一下。

而**90KGX1**，**75KGX6**则为你的**RPE8**，因为你还能再多两下。

如果你要做**75KG**的**5X5**，可能第一组是你的**RPE7**，第二组是你的**RPE8**，第三组是你的**RPE8**，第三组是你的**RPE9**，第四组是你的**RPE10**，虽然重量组数一致，但由于体力消耗你的**RPE**将会不同。

同理可得**RPE7**、**RPE6**等，但**RPE5**及以下的重量只够你热身的，因为非常轻松，所以我们一般使用的是**RPE6~10**来计算训练重量。

RPE不再以**1RM**的百分比来计算训练重量，当日的**RPE**取决于你的训练状态，你可以用**RPE**来自我调节你的重量

RPE最核心的思想就是**自行调节** (auto-regulation)，这要求训练者对自己的训练状态有足够了解和有一定的自我约束力。

RPE不适用于那些说“昨天我状态OK，RPE8是80KG，今天状态差RPE8就是50KG”的人。

对，就似里，还拿着肥宅快乐水的CrossFat选手！

一个真实例子

下面是一个使用这个计划17周的真实例子，这个人的极限是500lb

Week 1: 70% (350lb) = 12 reps (加重)

Week 2: 72.5% (362.5lb) = 11 reps (加重)

Week 3: 75% (375lb) = 11 reps (加重)

Week 4: 77.5% (387.5lb) = 7 reps (保持 77.5%)

Week 5: 77.5% (387.5lb) = 9 reps (加重到了 80%)

Week 6: 80% (400lb) = 9 reps

达到目标，测极限或者Deload提高2.5%重新开始计划 (选择了后者)

Week 7: 72.5% (362.5lb) = 12 reps (加重)

Week 8: 75% (375lb) = 12 reps (加重)

Week 9: 77.5% (387.5lb) = 11 reps (加重)

Week 10: 80% (400lb)= 10 reps (加重)

Week 11: 82.5% (412.5lb)= 9 reps

达到目标，测极限或者Deload提高2.5%重新开始计划 (选择了后者)

Week 12: 75% (375lb)= 12 reps (加重)

Week 13: 77.5% (387.5lb)= 11 reps (加重)

Week 14: 80% (400lb)= 10 reps (加重)

Week 15: 82.5% (412.5lb)= 9 reps (加重)

Week 16: 85% (425lb)= 10 reps

达到目标，测极限或者Deload从72.5%重新开始计划 (测极限!)

Week 17: NEW 1RM= 525lb!(极限提高了25lb)

但这个计划还是专注于力量而非肌肥大。

Q&A

Q: 健身房没有适合的重量怎么办?

A: 如**87KG**你可以上**87.5KG**, **89KG**你可以上**90KG**, **91KG**可以上**90KG**, 四舍五入即可不要太死板。

Q: 计划容量太低?

A: 你也许会发现, 在这个计划中背部/二三头动作显得少了许多。如果你想增加一些肌肥大动作的话, 只要你自己能恢复地过来, 不影响完成主项的话, 你可以随意添加! 这个计划只是一个模板, 动作并不强制要求。

Q: 各个主项的百分比可以不同吗?

A: 当然可以, 每周主项的百分比都是独立的。

比如这周你的卧推状态很糟, **75%**的**ARRAP**组做了**3**下没达到最低目标, 而硬拉状态很好, 可以完成要求的**AMRAP**组, 那么下周的卧推你可以减少至**72.5%**, 而硬拉可以提高**2.5%**至**77.5%**。

Q: 变式动作里**Tempo**深蹲,**Spoto**卧推是什么?

A: 最基础的带**Tempo**的变式动作需要你记住这四个数字: **3-0-1-0**

- **3**表示离心过程为**3**秒
- **0**表示动作中间不暂停
- **1**表示向心过程为**1**秒
- **0**表示动作顶端不暂停

当然**Tempo lift**并不一定是**3-0-1-0**, 这取决于你的训练目标。**3-0-1-0**专注于离心过程, 还有其他诸如专注于速度的**2-0-0-1**, 专注于底停的**1-3-1-1**等等, 数字含义和上面是一样的。

Spoto卧推需要你先将杠铃下放至离胸口**1~2cm**的高度, 在这个高度暂停, 接着推起。

这个**1~2cm**的高度只是举例而言, 具体的高度应该取决于你个人粘滞点在哪。

若感兴趣请自行搜索**Tempo lift**和**Spoto Press**的相关视频和文章, 我不再赘述了。

