



GYMBIZ.vn
UPPER|LOWER PROGRAM
Expert Edition

INTRODUCTION

NAME	UPPER - LOWER EXPANCE EDITION
Made By	Ô Tạ Dim Bít - Gymbiz Private Training Center
Training Level	Intermediate
Total training day	6 (Day 1-2-3-4-5-6-Repeat / Không giới hạn ngày nghỉ)
Length of this phase	9 Weeks
Goal	Tăng cơ bắp toàn thân, chú trọng vào việc tập luyện cân đối, phối hợp đồng đều nhóm cơ Thân Trên và Thân Dưới

GHI CHÚ:

1. Warm Up mỗi ngày (Chọn từ 3-4 bài tập chính, khởi động gói gọn trong 20 phút)

Xoay - Làm nóng các khớp, Dynamic Stretching

Overhead Squat with Bodyweight : 2 x 20

Plank 2 x 30s

Side Plank 1 x 90s từng bên

Prone Extension 2 x 10

Cat Camel : 2 x 10

Push Up 2 x 20

Hip Abductors: 2 x 30

Inverted Row 2 x 15

2. Những ngày nghỉ, khuyến khích người tập vận động các hình thức Cường độ thấp - Tần suất cao như: đi bộ ngoài trời 5,000 - 10,000 bước chân, đạp xe 10 - 20km, bơi lội...

3. Tư vấn về dinh dưỡng để đảm bảo quá trình tập tối ưu:

Macro cho nam: Protein x 2 BW, Carb x 2,5 BW, Fat x 1BW

(Ví dụ: Bạn nặng 100kg, ngày nạp 200g Đạm, 250g Tinh Bột, 100g Chất béo)

Macro cho nữ: protein x 2 BW, Carb x 2 BW, Fat x 1,5 BW

Về thực phẩm: Chọn thức ăn tự nhiên để ưu tiên cho chế độ ăn vì thức ăn tự nhiên luôn cân bằng và đầy đủ dinh dưỡng đến cơ thể hơn thực phẩm bổ sung.

Chia bữa ăn:

Protein: Tập trung phần lớn vào buổi sáng lúc thức dậy và ngay sau khi tập, các bữa còn lại trong ngày sẽ giàn trải lượng protein. Protein không nên ăn quá nhiều trước khi đi ngủ vì có thể gây nên mất ngủ.

Carb: các bạn hãy tập trung carb vào trước lúc tập để cung cấp năng lượng cho buổi tập, và trước khi ngủ để tăng chất lượng giấc ngủ, các bữa còn lại trong ngày hãy nạp carb chứa nhiều chất xơ.

Fat: chất béo là nguyên tố khó tiêu nhất trong 3 nguyên tố đa lượng. Các bạn nên giàn trải lượng chất béo ra từng bữa, tránh việc nạp quá nhiều chất béo một lúc và vào buổi tối vì tính chất khó tiêu sẽ có thể gây ra những vấn đề về dạ dày và mất ngủ.

INTRODUCTION

TƯ VẤN VỀ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM BỔ SUNG CÓ THỂ LỰA CHỌN

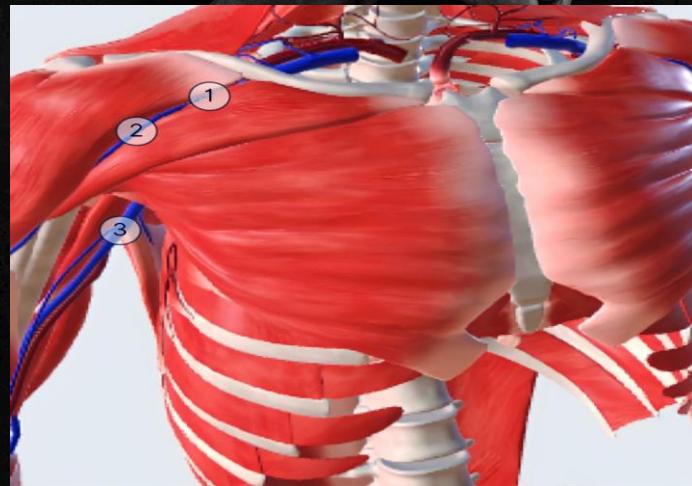
1. D3: 2-5000iu. Liều lượng tùy thuộc vào mức độ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong một ngày của bạn.
2. Omega3 (DHA+EPA): 3-5000mg.
3. Magie (Mg): 400mg cho Nam, 300mg cho Nữ, Vận động viên sẽ có mức tính riêng.
4. Kẽm (Zn): 3-500g thịt đỏ mỗi ngày, hoặc 100g Hàu mỗi ngày.
5. Iodine (I-ot): 150mcg.
6. Sắt: 11mg cho Nam, 18mg cho Nữ.
7. K1,K2: 120mcg cho Nam, 190mcg cho Nữ.
8. Canxi: Nên bổ sung từ thịt, cá, trứng, sữa, hải sản vv

QUY TRÌNH TẬP LUYỆN:

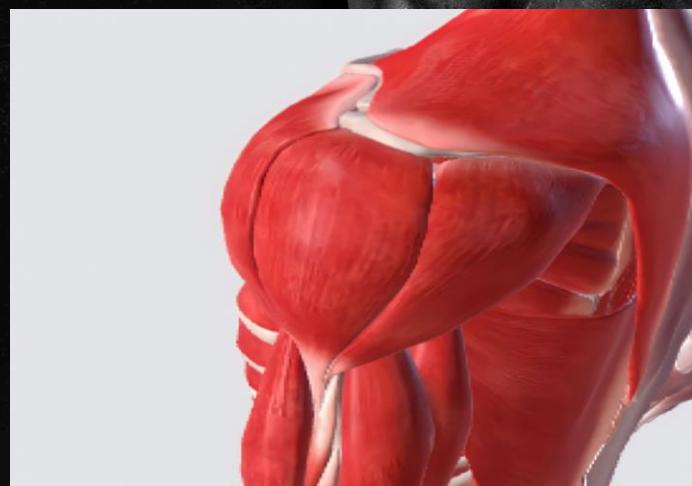
1. Giáo trình bao gồm 3 Phase (Giai đoạn): Phase1+Deload > Phase2+Deload > Phase3+Deload
2. Tập lần lượt từ Phase 1 đến Phase 3 / Ngày 1 đến Ngày 6
3. Được phép nghỉ giữa những ngày tập để cân đối cuộc sống, và tăng cường khả năng hồi phục
4. Chọn mức tạ theo RPE, giữ cân đối mức cường độ vận động giữa những ngày tập.
5. Nếu gặp những cơn đau cơ, dây chằng hoặc khớp, làm ảnh hưởng đến biên độ chuyển động, hay khả năng phát lực thì hãy bỏ chuyển động đó.

HUMAN BODY ANATOMY - GIẢI PHẪU HỌC CƠ THỂ NGƯỜI

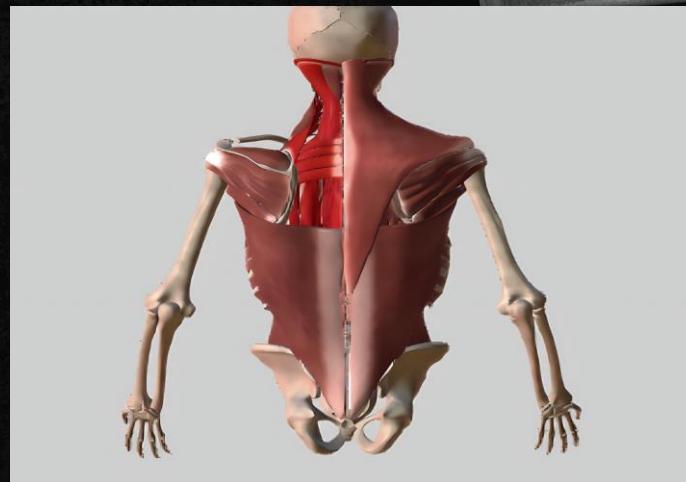
Hiểu được cấu tạo, điểm bám và chiều chuyển động của sợi cơ sẽ giúp người tập tối ưu hóa hiệu suất bài tập, tránh việc tập sai kĩ thuật, giảm hiệu quả và gây chấn thương



Nhóm Cơ Ngực: Chức năng: Nâng xương cánh tay (ném bóng, nhấc trẻ em lên), xoay trong xương cánh tay (vật tay), và giữ và khép cánh tay sát thân người.
Được kích hoạt nhiều bởi chuyển động Khép và Đẩy (Press)



Nhóm Cơ Vai: Bao gồm Vai Trước - Giữa - Sau. Chức năng chính là nhấc 2 cánh tay lên của vai Giữa và Trước, mở rộng phần ngực của Vai Sau. Chịu kích thích bởi những chuyển động Raise, Press, Row.



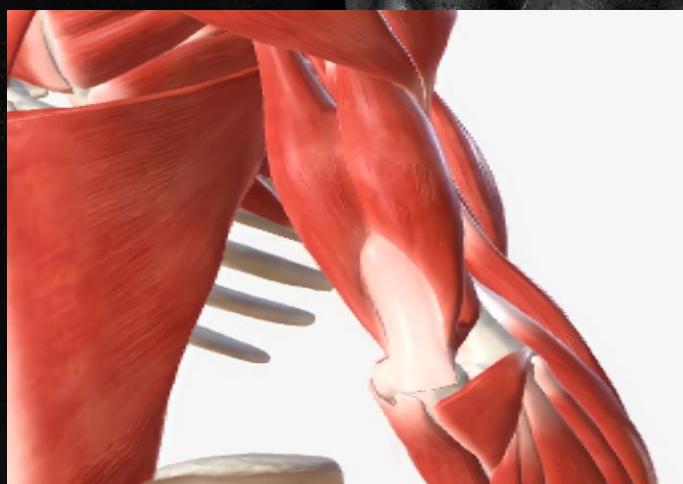
Nhóm Cơ Lưng: Bao gồm những phần chính như: Latissimus (Cơ Xô), Traps (Cơ Thang), Erector (Cơ dựng sống lưng), Teres (Cơ Lưng Rộng). Các nhóm cơ này chịu kích thích chính bởi những chuyển động Kéo Dọc, Kéo Ngang, Khép xương bả vai (Pull, Retract).

HUMAN BODY ANATOMY - GIẢI PHẪU HỌC CƠ THỂ NGƯỜI

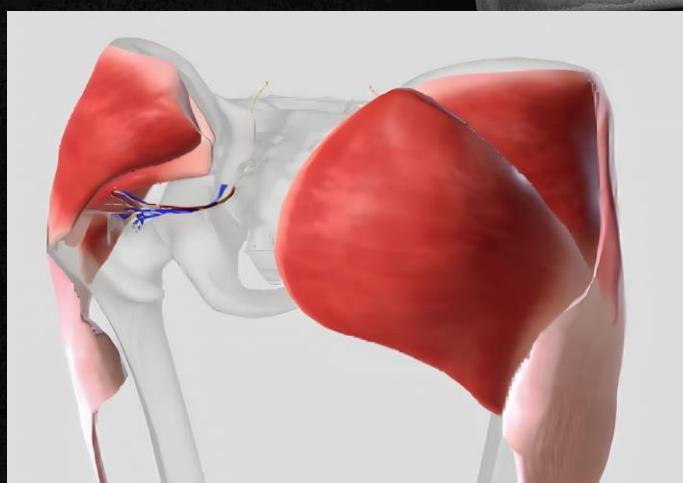
Hiểu được cấu tạo, điểm bám và chiều chuyển động của sợi cơ sẽ giúp người tập tối ưu hóa hiệu suất bài tập, tránh việc tập sai kĩ thuật, giảm hiệu quả và gây chấn thương



Nhóm Cơ Tay Trước: Cơ nhị đầu cánh tay hoạt động dựa trên ba khớp. Chức năng quan trọng nhất là xoay ngoài cẳng tay và gập khuỷu tay. Bên cạnh đó, đầu dài cơ nhị đầu cánh tay ngăn cản xương cánh tay dịch chuyển lên trên. Chịu tác động chính bởi chuyển động gập cánh tay (Flexion).



Nhóm Cơ Tay Sau: Cơ tam đầu thực hiện duỗi khớp khuỷu tay và là cơ đối vận của cơ nhị đầu (Biceps) và cơ cẳng tay (Forearms). Cơ có chức năng cố định khớp khuỷu khi cẳng tay và bàn tay cử động, chẳng hạn như khi viết. Chịu tác động lực chính bởi những chuyển động duỗi cánh tay (Extension).



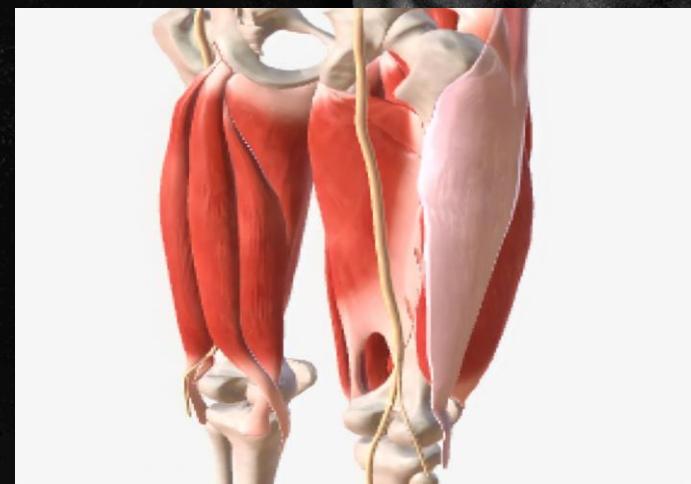
Nhóm Cơ Mông: Có chức năng chính là duỗi đùi, giữ ổn định cho toàn bộ cơ thể trong nhiều chuyển động đi lại, đứng yên, chạy, ngồi xổm. Những chuyển động kích hoạt nhiều vùng Cơ Mông như Hinge (Gập), Squat (Ngồi xổm), Step Up (Bước cầu thang), Hip Abductions (Tách 2 chân sang 2 bên).

HUMAN BODY ANATOMY - GIẢI PHẪU HỌC CƠ THỂ NGƯỜI

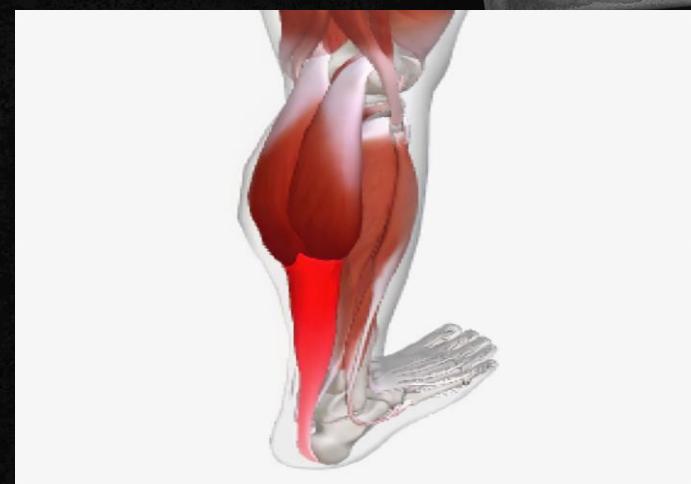
Hiểu được cấu tạo, điểm bám và chiều chuyển động của sợi cơ sẽ giúp người tập tối ưu hóa hiệu suất bài tập, tránh việc tập sai kĩ thuật, giảm hiệu quả và gây chấn thương



Nhóm Cơ Đùi Trước: Hay còn gọi là cơ Tứ Đầu Đùi, có chức năng chính là duỗi gối. Chịu tác động lực cũng như đóng vai trò lớn trong chuyển động đi bộ, chạy, nhảy, hay ngồi xổm.



Nhóm Cơ Đùi Sau: Có chức năng chính là gấp gối, và chịu trách nhiệm giữ ổn định cũng như bảo vệ khớp gối khi bị gấp.



Nhóm Cơ Bắp Chuối: Giúp cơ thể di chuyển cẳng chân, bàn chân và mắt cá. Cho phép gấp, xoay bàn chân, đi bộ, chạy và nhảy. Nó cũng hỗ trợ và ổn định chân của bạn và cho phép bạn đứng thẳng.

SQUAT MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-squatcac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

HINGE MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-hinge-cac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

MACHINE / CABLE MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/tap-voi-may-va-cap-cac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

HORI PUSH MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-day-ngangcac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

HORI PULL MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-keo-ngangcac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

ISOLATE MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/tap-co-lap-co-cac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

VER PUSH MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-day-doccac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

VER PULL MOVEMENT

<https://gymbiz.vn/chuyen-dong-keo-doccac-bien-the-dung-cu-ky-thuat>

Program chứa rất đa dạng biến thể bài tập, dựa trên các chuyển động cơ bản. Yêu cầu học viên xem kỹ các Video. GYMBIZ.vn đã lưu ý chuyển động tại phần Bài Tập để dễ tra cứu

VIDEO CÁCH KHẮC PHỤC CÁC NHÓM CƠ YẾU PHỔ BIẾN

Video hướng dẫn cách xác định và khắc phục các nhóm cơ yếu dựa theo đặc điểm chuyển động.

Khắc phục được sức mạnh và độ lớn của chúng, giúp người tập tăng độ thẩm mỹ và sức mạnh chuyển động hơn rất đáng kể.

Link video (Đăng nhập bằng tài khoản Youtube/Gmail bạn đã nhận Program này để xem)

<https://youtu.be/4N4LQLI34ag>



NHỮNG THUẬT NGỮ CẦN LƯU Ý

DB: Dumbbell

KB: Kettlebell

BB: Barbell

LSRPE: Last set RPE

ROM: Range of motion

INTENSITY: % trọng lượng so với 1 rep max. Ví dụ: Bạn bench press 1 rm 100kg, Intensity 60% có nghĩa bạn sẽ phải thực hiện set đó ở mức 60kg

RPE: Cảm nhận về sức chịu đựng của cơ trong một Set, tính trên thang điểm 10

Ví dụ: Đối với RPE8: là khi bạn hoàn thành số reps được giao (VD 12 reps), và cảm nhận vẫn còn có thể thực hiện được thêm 2 reps nữa mới "FAIL" (Tức 14 reps là cạn năng lượng)

TEMPO: Tốc độ, nhịp độ của chuyển động.

Ví dụ: 3010: Eccentric (xuống tạ) 3sec - Pause (điểm dừng) 0sec - Concentric (lên tạ) 1s - Pause (điểm dừng) 0s

30X1: Trong đó, X có nghĩa là phát lực mạnh nhất có thể.

HYPERTROPHY: The growth of (muscle) tissue - tăng cơ/ phát triển cơ

MYO REPS: Là một Set lớn bao gồm nhiều Mini-Set. Bạn chọn mức tạ 40-50% của 1 Rep Max, thực hiện 20-30 reps cho set đầu tiên, sau đó các bạn nghỉ 5-10s để bắt đầu thực hiện 5-6 Mini-set. Mỗi Mini-set các bạn thực hiện 1/3 số reps của Set đầu tiên (thường sẽ là khoảng 8reps cho 1 mini-set). Thực hiện đến khi Thất bại

AMRAP: As many reps as possible (with good form). Khác với Until Failure là có thể break form, thì AMRAP thực hiện nhiều nhất số reps với form tốt

PARTIAL REP: Các rep tập đó các bạn sẽ tập 1 phần trên hoặc dưới.

WEAK POINT: Chọn một bài tập bất kì (thuộc thân trên hoặc thân dưới) mà bạn muốn cải thiện phần cơ đó. Ưu tiên các chuyển động cô lập. Thực hiện chậm, cảm nhận kỹ thuật

Những bài tập set cùng một nhóm (A,B,C,vv) được tính là một Super-set/Tri-set/Giant-set

						Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Video
						Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
						Dumbbell hoặc Machine	Machine hoặc Power Band	Plate/Tri-set 3 bài tập	Machine hoặc Dumbbell	Dumbbell hoặc Ez-bar	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Rear Delt Raise	3	20	RPE8	2011	90							Chuyển động Cô Lập
Face Pull	4	25	RPE9	2011	90							Chuyển động Cô Lập với Cáp
Bent-over Row	4	12	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Kéo Ngang
Bench Press - Incline	4	12	RPE8	2110	2mins							Chuyển động Đẩy Ngang
Chest Fly	3	15	RPE9	2110	75							Chuyển động Cô Lập với Cáp
Push up	4	25	RPE9	2010	90							Chuyển động Đẩy Ngang
Lower Body Weak Point (Đọc Key Term)	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Hip Abduction	4	30	RPE9	2011	75							Chuyển động Cô Lập với Máy
Side Plank	3	60ses	RPE9	-	90							Chuyển động Cô Lập
Romanian Deadlift	4	10	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Hinge
Front Squat	4	10	RPE8	2110	2mins							Chuyển động Squat
Leg Press	4	25	RPE9	2010	2mins							Chuyển động với Máy
Calf Raise	3	35	RPE9	2111	90							Chuyển động Cô Lập với Máy
Upper Body Weak Point	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Y-T-W Raise	3	15/15/15	RPE9	2011	75							Chuyển động Cô Lập Cơ Trap
Lat Pull Down - Reverse Grip	4	15	RPE9	2011	75							Chuyển động Kéo Dọc với Máy
Arnold Press	4	12	RPE8	2011	90							Chuyển động Đẩy Dọc
Lateral Raise	4	25	RPE9	2010	75							Chuyển động Cô Lập
French Press	4	12	RPE8	2011	90							Chuyển động Cô Lập
Pull Up	4	12	RPE8	2010	90							Chuyển động Kéo Dọc
Lower Body Weak Point	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Hip Extension	4	15	RPE8	2011	75							Chuyển động Cô Lập với Máy
High Knee - Overhead	4	25es	RPE9	-	90							Chuyển động Cô Lập Carry
Block Pull - 15cm	4	8	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Hinge
Hack Squat	4	8	RPE8	2110	2mins							Chuyển động Squat
Bulgarian Split Squat	4	12es	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Squat
Leg Curl	3	25	RPE9	2110	90							Chuyển động Cô Lập với Máy
Upper Body Weak Point	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Pull Over	3	15	RPE9	2110	90							Chuyển động Cô Lập
Triceps Extension	4	12	RPE8	2011	90							Chuyển động Cô Lập
Floor Press	4	12	RPE8	2110	90							Chuyển động Đẩy Ngang
Chest Press	4	15	RPE9	2011	90							Chuyển động Đẩy Ngang
Seated Row - Wide Grip	4	20	RPE9	2011	90							Chuyển động Kéo Ngang với Máy
Straigh Arms Pull Down - Wide Grip	4	20	RPE9	2011	90							Chuyển động Cô Lập với Cáp
Lower Body Weak Point	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Reverse Lunges	4	12es	RPE8	-	90							Chuyển động Squat
Leg Press	4	20	RPE9	2010	90							Chuyển động với Máy
Kneeling to Standing - Goblet	4	20es	RPE9	-	90							Chuyển động Squat
Leg Extension	4	20	RPE9	2011	90							Chuyển động Cô Lập với Máy
Hip Bridge - Single Leg	4	25	RPE9	2011	90							Chuyển động Hinge
Windmill - Standing	3	15es	RPE8	2011	90							Chuyển động Hinge
Upper Body Weak Point	-	40	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						-

Phase 1: Upper-Lower Expert Training						Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
						Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Face Pull	4	20	RPE8	2011	90	Cable hoặc TRX	Machine hoặc Power Band	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell hoặc Kettlebell	Ez-bar	Dumbbell hoặc Machine	Chuyển động Cô Lập với Cáp
Pendlay Row	4	8	RPE9	2011	90	Barbell	Bodyweight	Barbell	Kettlebell hoặc Dumbbell	Bodyweight	Barbell	Chuyển động Kéo Ngang
Low Row - Wide Grip	4	12	RPE8	2011	2mins	Cable hoặc Machine	Barbell	Barbell	Machine	Machine	Barbell	Chuyển động Kéo Ngang với Máy
Spoto Press - Incline - Close Grip	4	12	RPE8	2110	2mins	Barbell	Cable	Barbell	Barbell	Barbell	Cable	Chuyển động Đẩy Dọc
Cross-over	4	20	RPE9	2110	75	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Chuyển động Cô Lập với Cáp
Push up - Diamond	4	25	RPE9	2010	90							Chuyển động Đẩy Dọc
Lower Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						
LOWER						Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
Hip Abduction	4	30	RPE9	2011	75	Machine hoặc Power Band	Machine	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell hoặc Kettlebell	Machine	Machine	Chuyển động Cô Lập với Máy
Hip Thrust - Single Leg	4	20es	RPE9	-	90	Bodyweight	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Hinge
Romanian Deadlift - Kick Stance	4	8es	RPE8	2011	2mins	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Hinge
Front Squat	5	8	RPE8	2110	2mins	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Squat
Leg Extension - Single Leg	4	20es	RPE9	2010	2mins	Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Chuyển động Cô Lập với Máy
Box Step Up - Zercher	4	25es	RPE9	2010	90	Barbell hoặc Dumbbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Squat
Upper Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						
UPPER						Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
Windmill - Half Kneeling	4	12es	RPE9	2011	75	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Hinge
Lat Pull Down - Close Grip	4	12	RPE9	2011	75	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Chuyển động Kéo Dọc với Máy
Z-Press	5	8	RPE8	2011	90	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Đẩy Dọc
Upright Row	4	15	RPE9	2010	75	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
Floor Press	4	12	RPE8	2011	90	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Đẩy Ngang
Chin Up - Weighted	4	10	RPE8	2010	90	Treo thêm tạ	Treo thêm tạ	Treo thêm tạ	Treo thêm tạ	Treo thêm tạ	Treo thêm tạ	Chuyển động Kéo Dọc
Lower Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						
LOWER						Day 4	Day 5	Day 6	Day 7			
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
Kneeling to Standing - Racked	4	15es	RPE8	2011	75	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell	Dumbbell hoặc Kettlebell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Squat
Swing	4	25	RPE9	-	90	Kettlebell hoặc Dumbbell	Kettlebell	Kettlebell hoặc Dumbbell	Kettlebell	Kettlebell	Kettlebell	Chuyển động Hinge
Block Pull - 15cm - Banded	5	7	RPE8	2011	2mins	Barbell/Chằng thêm Power Band 35-45lbs	Barbell	Barbell/Chằng thêm Power Band 35-45lbs	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Hinge
Goblet Squat - Kick Stance	4	8	RPE8	2110	2mins	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Squat
Bulgarian Split Squat	4	12es	RPE8	2011	2mins	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Squat
Leg Curl - Single Leg	5	10es	RPE9	2110	90	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Chuyển động Cô Lập với Máy
Upper Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						
UPPER						Day 5	Day 6	Day 7				
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
Biceps Curl	4	8	RPE9	2110	90	Ez-bar	Ez-bar	Ez-bar	Ez-bar	Ez-bar	Ez-bar	Chuyển động Cô Lập
Chin Up	4	12	RPE8	2011	90	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Bodyweight	Chuyển động Kéo Dọc
Floor Press	5	12	RPE8	2110	90	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Đẩy Ngang
Chest Press	4	15	RPE9	2011	90	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Chuyển động Đẩy Ngang
Seated Row - Close Grip	5	15	RPE9	2011	90	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Machine	Chuyển động Kéo Ngang với Máy
Rear Delt Raise	4	20	RPE9	2011	90	DB hoặc Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động Cô Lập
Lower Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện						
LOWER						Day 6	Day 7					
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
Leg Curl	4	15	RPE8	2110	90	Dumbbell hoặc Machine	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập với Máy
Goodmorning	4	15	RPE9	2010	90	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Hinge
Squat - Box	4	8	RPE9	-	90	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Squat
Stiff-leg Deadlift	4	15	RPE9	2011	90	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Hinge
Squat Jump	4	12	RPE9	-	90	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Barbell	Chuyển động Squat
Calf Raise	4	30	RPE8	2011	90	Dumbbell hoặc Machine	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập với Máy
Upper Body Weak Point	-	45	RPE7	-	90	Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện						

UPPER**Exercise**

Push Up - Weighted	5	15	RPE8	2011	90	
Bent-over Row - Head Support	5	8	RPE9	2011	90	
Seated Row - Wide Grip	4	12	RPE8	2011	2mins	
Spoto Press	5	8	RPE8	2110	2mins	
Chest Fly	4	20	RPE9	2110	75	
Chin Up	4	15	RPE9	2010	90	
Lower Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Day 1****Option/Note**

Thêm tạ
Dumbbell
Cable hoặc Machine
Barbell
Dumbbell hoặc Machine
Bodyweight

Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động Kéo Ngang với Máy
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Kéo Dọc

LOWER**Exercise**

Lunges	4	12es	RPE8	2011	2mins	
Hip Thrust	5	10	RPE9	-	90	
Block Pull 20cm	4	7	RPE8	2011	2mins	
Hack Squat	5	8	RPE8	2110	2mins	
Hip Extension	4	15	RPE9	2010	2mins	
Leg Curl	5	20	RPE9	2010	90	
Upper Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Option/Note**

Barbell
Barbell
Barbell
Barbell hoặc Machine
Machine
Machine hoặc Dumbbell

Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge với Máy
Chuyển động Cô Lập với Máy

UPPER**Exercise**

Lateral Raise	3	30	RPE9	2011	75	
Pull Over	4	10	RPE9	2011	90	
OHP	5	7	RPE8	2011	90	
Clean and Press - Kneeling	4	15	RPE9	2010	75	
Pull Up - Weighted	4	12	RPE8	2011	90	
Quadruped Row	5	10es	RPE8	2010	90	
Lower Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Option/Note**

Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set

Dumbbell
Barbell
Dumbbell
Thêm tạ/Có thể nghỉ ở khoảng giữa Set

Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Kéo Dọc
Chuyển động Kéo Ngang

LOWER**Exercise**

Poliquin Step Up	4	20es	RPE8	2011	75	
Leg Extension - Single Leg	4	25	RPE9	-	90	
Back Squat	5	7	RPE8	2011	2mins	
Bulgarian Split Squat	4	8	RPE8	2110	2mins	
Romanian Deadlift	4	12	RPE8	2011	2mins	
Leg Curl - Single Leg	5	10es	RPE9	2110	90	
Upper Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Option/Note**

Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set

Machine
Barbell
Dumbbell
Barbell
Machine

Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Squat
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Squat
Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động Cô Lập với Máy

UPPER**Exercise**

Upright Row	4	10	RPE9	2110	90	
Y-T-W Raise	4	15/15/15	RPE8	2011	90	
Horizontal Thruster	5	12	RPE8	2110	90	
Bench Press - Incline - Single Leg	4	10es	RPE9	2011	90	
3-Point Row	5	10es	RPE9	2011	90	
Face Pull	4	20	RPE9	2011	90	
Lower Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Option/Note**

Ez-bar
Plate/Tri-set 3 bài tập
Dumbbell/Tập trung vào lực đẩy của Hồng

Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Cô Lập Cơ Trap
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động Cô Lập với Cáp

LOWER**Exercise**

Farmer Walk - Overhead	4	75s	RPE8	-	90	
Calf Raise	4	30	RPE9	2111	90	
Romanian Deadlift	4	8	RPE9	-	2mins	
Leg Press	4	20	RPE9	2011	90	
Leg Curl	4	20	RPE9	-	90	
Lunges	4	15es	RPE8	2011	90	
Upper Body Weak Point	-	50	RPE7	-	90	

Set**Rep****Intensity/RPE****Tempo****Rest Time****Option/Note**

Dumbbell
Dumbbell hoặc Machine
Barbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Dumbbell

Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Cô Lập Carry
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động với Máy
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Squat

UPPER

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
Bench Press - Banded	6	6	RPE8	2011	2mins
Push Up - Diamond Grip	4	20	RPE9	2011	90
Cross-over	4	20	RPE8	2011	2mins
Bent-over Row - Reverse Grip	5	8	RPE8	2110	2mins
Rear Delt Raise	4	20	RPE9	2110	75
Chin Up - Weighted	4	10	RPE9	2010	90
Lower Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

**LOWER**

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
Leg Extension - Single Leg	4	15es	RPE8	2011	90
Leg Curl - Single Leg	4	15es	RPE9	2110	90
Squat	6	6	RPE8	2110	2mins
Leg Press	3	30	RPE8	2110	2mins
Hip Extension	4	15	RPE9	2010	2mins
Walking Lunges	5	20	RPE9	-	90
Upper Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

UPPER

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
Upright Row	4	12	RPE9	2011	75
Push Press	6	6	RPE9	2011	90
Face Pull	4	25	RPE8	2011	90
Pull Up	5	12	RPE8	2011	90
Lat Pull Down - Close Grip	4	12	RPE8	2011	90
Triceps Push Down	4	20	RPE8	2010	90
Lower Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

LOWER

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
Goblet Squat - Kick Stance	4	15es	RPE8	2011	75
Goodmorning - Standing	4	25	RPE9	-	90
Block Pull - 10cm	6	6	RPE8	2011	2mins
Lunges	4	8	RPE8	2110	2mins
Romanian Deadlift	4	8	RPE8	2011	2mins
Calf Raise	5	20	RPE9	2110	90
Upper Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

UPPER

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
French Press	4	10	RPE9	2110	90
Biceps Curl	4	10	RPE8	2011	90
Floor Press	5	12	RPE8	2110	90
Chin Up - Weighted	5	12	RPE9	2011	90
Horizontal Thruster	4	12	RPE8	-	90
Clean and Press	4	12	RPE8	-	90
Face Pull	4	20	RPE9	2011	90
Lower Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

LOWER

Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time
Box Step Up - Goblet	4	20es	RPE8	-	90
Squat - Goblet	4	12	RPE9	2010	90
Hack Squat	4	12	RPE9	2010	2mins
Leg Curl	4	20	RPE9	2110	90
Romanian Deadlift	4	10	RPE9	2011	90
Hip Thrust	4	10	RPE8	2011	90
Upper Body Weak Point	-	55	RPE7	-	90

PHASE 1: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING

Day 1

Barbell/Thêm dây Band để tăng Intensity
Bodyweight
Cable hoặc Machine
Barbell
Dumbbell hoặc Machine
Treo thêm tạ
Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Day 2

Machine
Machine
Barbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Machine
Dumbbell
Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Day 3

Dumbbell
Barbell
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Bodyweight
Thêm tạ/Có thể nghỉ ở khoảng giữa Set
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Day 4

Dumbbell
Barbell
Barbell
Barbell
Machine hoặc Dumbbell
Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Day 5

Ez-bar
Ez-bar
Barbell
Bodyweight
Dumbbell
Dumbbell
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Chọn bài tập thân dưới bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Day 6

Dumbbell
Dumbbell
Machine hoặc Barbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Barbell
Barbell
Chọn bài tập thân trên bất kì, chia nhỏ để thực hiện

Video

Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Kéo Dọc

Video

Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Cô Lập với Cáp
Chuyển động Kéo Dọc
Chuyển động Kéo Dọc với Máy
Chuyển động Cô Lập với Cáp

Video

Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động Hinge
Chuyển động Cô Lập với Máy

Video

Chuyển động Squat
Chuyển động Squat
Chuyển động Squat với Máy
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Hinge



UPPER-LOWER EXPERT TRAINING - DELOAD

UPPER

Exercise

Rear Delt Raise
Face Pull
Bent-over Row
Bench Press - Incline
Push up
Leg Extension

Set

Rep

Intensity/RPE

Tempo

Rest Time

4	20	RPE8	2011	90
4	25	RPE9	2011	90
4	12	RPE8	2011	2mins
4	12	RPE8	2110	2mins
4	25	RPE9	2010	90
4	20	RPE8	2011	90

LOWER

Exercise

Hip Abduction
Romanian Deadlift
Front Squat
Leg Press
Calf Raise
Biceps Curl

Set

Rep

Intensity/RPE

Tempo

Rest Time

4	30	RPE9	2011	75
4	10	RPE8	2011	2mins
4	10	RPE8	2110	2mins
4	25	RPE9	2010	2mins
4	35	RPE9	2111	90
4	15	RPE8	2010	90

UPPER

Exercise

Pull Over
Straight Arms Pull Down
Arnold Press
Upright Row
Pull Up
Leg Press

Set

Rep

Intensity/RPE

Tempo

Rest Time

4	12	RPE9	2011	75
4	20	RPE9	2011	75
4	12	RPE8	2011	90
4	15	RPE9	2010	75
4	12	RPE8	2010	90
4	20	RPE8	2010	90

LOWER

Exercise

Hip Extension
Romanian Deadlift
Hack Squat
Bulgarian Split Squat
Leg Curl

Set

Rep

Intensity/RPE

Tempo

Rest Time

4	15	RPE8	2011	75
4	12	RPE8	2011	2mins
4	12	RPE8	2110	2mins
4	12es	RPE8	2011	2mins
4	25	RPE9	2110	90

Seal Row

Set

Rep

Intensity/RPE

Tempo

Rest Time

4	15	RPE8	-	90
---	----	------	---	----

PHASE 1: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING

Day 1

Option/Note

Dumbbell hoặc Machine
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Barbell
Barbell

Video

Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Cô Lập với Máy

Day 2

Option/Note

Machine hoặc Power Band
Barbell
Barbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Machine hoặc Dumbbell
Barbell

Video

Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động với Máy
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Cô Lập

Day 3

Option/Note

Dumbbell
Cable
Dumbbell
Dumbbell
Bodyweight
Machine

Video

Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Cô Lập với Cáp
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Kéo Dọc
Chuyển động với Máy

Day 4

Option/Note

Machine
Barbell
Barbell hoặc Machine
Dumbbell
Machine hoặc Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Dumbbell

Video

Chuyển động Hinge với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Squat
Chuyển động Cô Lập với Máy
Chuyển động Kéo Ngang

						Day 1		
						Option/Note		
UPPER						Barbell/Mức trọng lượng tạ tỷ lệ nghịch với số Reps		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Barbell		
A1 Rack Pull	5	10/8/6/8/10	RPE8	2011	10	Machine		
A2 Bench Press - Close Grip	5	12/10/8/10/12	RPE8	2010	2mins	Bodyweight		
B1 Chest Press	4	12	RPE8	2010	10	Machine		
B2 Push Up	4	20	RPE9	2010	2mins	Bodyweight		
C1 Inverted Row	4	20	RPE9	2011	10	Machine		
C2 Seated Cable Row	4	15/12/10/8	RPE8	2011	10	Machine		
C3 Dip	4	20	RPE9	2010	2mins	Bodyweight		
Farmer Walk - Zercher	3	5mins	RPE9	-	90	Dumbbell hoặc Short-Bar		
LOWER						Day 2		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note		
A1 Romanian Deadlift	5	10/8/6/8/10	RPE8	2011	10	Barbell		
A2 Squat	5	10/8/6/8/10	RPE8	2110	3mins	Barbell		
B1 Lunges	4	10es	RPE8	2010	10	Barbell		
B2 Leg Extension	4	20	RPE9	2011	2mins	Machine		
C1 Stiff-leg Deadlift	4	10	RPE8	2011	10	Dumbbell		
C2 Leg Curl	4	20	RPE9	2110	2mins	Machine		
D1 Hip Thrust	4	15/12/10/8	RPE8	2011	10	Barbell		
D2 Box Step Up - Goblet	4	20es	RPE9	-	2mins	Dumbbell		
UPPER						Day 3		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note		
A1 Lateral Raise	5	25/20/15/20/25	RPE9	2010	10	Dumbbell		
A2 OHP	5	10/8/6/8/10	RPE8	2011	90	Barbell		
B1 Upright Row	4	15	RPE8	2011	10	Dumbbell		
B2 Shoulder Press	4	15	RPE8	2011	90	Machine		
C1 Lat Pull Down - Close Grip	4	15	RPE8	2011	10	Machine		
C2 Pull Over	4	15/12/10/8	RPE8	2110	90	Dumbbell hoặc Ez-Bar		
D1 Triceps Push Down	4	20	RPE9	2011	10	Cable		
D2 Hammer Curl	4	20	RPE9	2010	90	Dumbbell		
LOWER						Day 4		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note		
A1 Hip Thrust	5	12/10/8/10/12	RPE8	2011	10	Barbell		
A2 Deadlift	5	8/7/6/7/8	RPE8	2011	3mins	Barbell		
B1 Front Squat	4	12	RPE8	2110	10	Barbell		
B2 Leg Press	4	20/15/10/20	RPE8	2010	2mins	Machine		
C1 Leg Curl	4	20	RPE9	2110	10	Machine		
C2 Bulgarian Split Squat	4	15es	RPE8	2010	2mins	Barbell		
D1 Hip Extension - Single Leg	4	15es	RPE8	2011	10	Machine		
D2 Calf Raise	4	25	RPE9	2111	90	Dumbbell hoặc Machine		
UPPER						Day 5		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note		
A1 Lat Pull Down	5	15/12/10/12/15	RPE9	2011	10	Machine		
A2 Z-Press	5	12/10/8/10/12	RPE8	2011	90	Barbell		
B1 Seated Row - Wide Grip	4	20/15/10/20	RPE9	2011	10	Machine		
B2 Chest Press	4	20/15/10/20	RPE9	2010	90	Machine		
C1 Inverted Row	4	25	RPE9	2011	10	Bodyweight		
C2 Push Up	4	25	RPE9	2010	90	Bodyweight		
D1 Skull Crusher	4	20	RPE9	2011	10	Ez-Bar		
D2 Pronated Curl	4	20	RPE9	2010	90	Ez-Bar		
LOWER						Day 6		
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note		
A1 Leg Press	4	20/15/12/20	RPE9	2010	10	Machine		
A2 Hack Squat	4	12/10/8/12	RPE8	2010	2mins	Machine hoặc Barbell		
B1 Romanian Deadlift	4	12	RPE8	2011	10	Barbell		
B2 Zercher Squat	4	12	RPE8	2010	2mins	Barbell		
C1 Leg Curl	4	20	RPE9	2110	10	Machine hoặc Dumbbell		
C2 Poliquin Step Up	4	20es	RPE9	2011	2mins	Dumbbell		
D1 Kneeling to Standing	3	20es	RPE9	-	10	Dumbbell		
D2 High Knee - Overhead	3	30es	RPE9	-	2mins	Dumbbell		

UPPER-LOWER EXPERT TRAINING - WEEK 7

PHASE 2: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING

						Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Video
						Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
						Barbell	Barbell	Barbell	Dumbbell	Machine	Machine	Chuyển động Kéo Ngang
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 Penday Row	6	10/8/6/8/10/12	RPE8	2011	10							Chuyển động Kéo Ngang
A2 Spoto Press	6	12/10/8/10/12/15	RPE8	2010	2mins							Chuyển động Đẩy Ngang
B1 Cross-over	4	20	RPE8	2010	10							Chuyển động với Máy
B2 Push Up - Weighted	4	20	RPE9	2010	2mins							Chuyển động Đẩy Ngang
C1 Seal Row	4	12/10/8/20	RPE9	2011	10							Chuyển động kéo Ngang
C2 Seated Cable Row	4	12/10/8/20	RPE8	2011	10							Chuyển động với Máy
C3 Dip	4	20	RPE9	2010	2mins							Chuyển động Đẩy Ngang
Farmer Walk - Overhead	3	5mins	RPE9	-	90							Chuyển động Carry
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 Leg Press	6	20/15/12/10/15/20	RPE8	2011	10							Chuyển động với Máy
A2 Pin Squat	6	10/8/6/6/8/10	RPE8	2110	3mins							Chuyển động Squat
B1 Lunges	4	10es	RPE8	2010	10							Chuyển động Squat
B2 Pistol Squat	4	12es	RPE9	2011	2mins							Chuyển động Squat
C1 Hip Thrust	4	20/15/10/20	RPE8	2011	10							Chuyển động Hinge
C2 Leg Curl	4	20/15/10/20	RPE9	2110	2mins							Chuyển động với Máy
D1 Hip Extension	4	15	RPE8	2011	10							Chuyển động với Máy
D2 Box Step Up - Goblet	4	20es	RPE9	-	2mins							Chuyển động Squat
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 Lat Pull Down - Reverse Grip	6	15/12/10/10/15/20	RPE9	2010	10							Chuyển động với Máy
A2 Arnold Z-Press	6	12/10/8/10/12/15	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Đẩy Doc
B1 Pull Over	4	15	RPE8	2011	10							Chuyển động với Máy
B2 Pull Up	4	15	RPE8	2011	2mins							Chuyển động Kéo Doc
C1 Straight Arms Pull Down	4	20/15/10/20	RPE8	2011	10							Chuyển động Kéo Doc
C2 Skull Crusher	4	12/10/8/20	RPE8	2110	2mins							Chuyển động Cô Lập
D1 Bayesian Curl	4	15	RPE9	2110	10							Chuyển động với Máy
D2 Hammer Curl	4	15	RPE9	2010	90							Chuyển động Cô Lập
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 Front Squat	6	12/10/8/10/12/15	RPE8	2011	10							Chuyển động Squat
A2 Block Pull - 5cm	6	7/6/5/6/7/8	RPE8	2011	Infinity							Chuyển động Hinge
B1 Poliquin Step Up	4	20/15/10/20.es	RPE8	2110	10							Chuyển động Squat
B2 Leg Curl	4	20/15/10/20	RPE8	2010	2mins							Chuyển động với Máy
C1 Hip Thrust - Single Leg	4	20es	RPE9	2110	10							Chuyển động Squat
C2 Bulgarian Split Squat	4	15es	RPE8	2010	2mins							Chuyển động Squat
D1 Hip Extension - Single Leg	4	15es	RPE8	2011	10							Chuyển động với Máy
D2 Calf Raise	4	25	RPE9	2111	90							Chuyển động với Máy
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 3-Point Row	5	12/10/8/12/15.es	RPE9	2011	10							Chuyển động Kéo Ngang
A2 Floor Press - Single Arm	5	12/10/8/10/12	RPE8	2011	90							Chuyển động Đẩy Ngang
B1 Seated Row - Wide Grip	4	20/15/10/20	RPE9	2011	10							Chuyển động với Máy
B2 Chest Press	4	20/15/10/20	RPE9	2010	90							Chuyển động Đẩy Ngang
C1 Shoulder Press	5	15/12/10/8/15	RPE9	2011	10							Chuyển động Đẩy Doc
C2 Lat Pull Down	5	15/12/10/8/15	RPE9	2010	90							Chuyển động với Máy
D1 Pull Over	4	15	RPE9	2011	10							Chuyển động với Máy
D2 Chin Up	4	12	RPE9	2010	90							Chuyển động Kéo Doc
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
A1 Box Squat - Single Leg - Goblet	4	15/12/10/15.es	RPE9	2010	10							Chuyển động Squat
A2 Hip Thrust	4	12/10/8/12	RPE8	2010	3mins							Chuyển động Hinge
B1 Bulgarian Split Squat	4	12/10/8/15	RPE8	2011	10							Chuyển động Squat
B2 Leg Curl	4	12/10/8/15	RPE8	2010	3mins							Chuyển động với Máy
C1 Leg Press	4	20/15/12/20	RPE9	2110	10							Chuyển động với Máy
C2 Hip Abduction	4	25	RPE9	2011	2mins							Chuyển động với Máy
D1 Calf Raise	3	40	RPE9	2010	10							Chuyển động với Máy
D2 Farmer Walk	3	3mins	RPE9	-	2mins							Chuyển động Carry

UPPER-LOWER EXPERT TRAINING - WEEK 8

PHASE 2: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING							
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 1	Video
						Option/Note	
A1 T-Bar Row	6	10/8/6/8/10/12	RPE8	2011	10	T-Bar	Chuyển động Kéo Ngang
A2 Bench Press	6	12/10/8/10/12/15	RPE8	2010	2mins	Barbell	Chuyển động Đẩy Ngang
B1 Low Row	5	15/12/10/8/15	RPE8	2010	10	Machine hoặc Cable	Chuyển động với Máy
B2 Push Up - Weighted	5	15/12/10/8/15	RPE9	2010	2mins	Thêm tạ trên lưng	Chuyển động Đẩy Ngang
C1 High Row	4	12/10/8/20	RPE9	2011	10	Machine hoặc Cable	Chuyển động với Máy
C2 Seated Cable Row - Wide Grip	4	12/10/8/20	RPE8	2011	2mins	Machine	Chuyển động với Máy
D1 Incline Curl	4	12	RPE9	2110	10	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
D2 Incline Triceps Extension	4	12	RPE9	2010	90	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 2	Video
						Option/Note	
A1 Squat	6	12/10/8/6/10/12	RPE8	2011	10	Trap Bar	Chuyển động Squat
A2 Hip Thrust	6	12/10/8/8/10/12	RPE8	2110	3mins	Barbell	Chuyển động Hinge
B1 Lunges	5	12/10/8/10/12.es	RPE8	2010	10	Barbell	Chuyển động Squat
B2 Leg Press	5	20/15/12/15/20	RPE9	2011	2mins	Bodyweight	Chuyển động với Máy
C1 Romanian Deadlift - Landmine	4	12/10/8/20	RPE8	2011	10	Barbell	Chuyển động Hinge
C2 Leg Curl	4	20/15/10/20	RPE9	2110	2mins	Machine	Chuyển động với Máy
D1 Calf Raise	4	30	RPE8	2011	10	Machine hoặc Dumbbell	Chuyển động với Máy
D2 Box Step Up - Simba	4	20es	RPE9	-	2mins	Dumbbell	Chuyển động Carry
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 3	Video
						Option/Note	
A1 Pull Over	6	15/12/10/10/15/20	RPE9	2010	10	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
A2 Arnold Z-Press	6	10/8/6/10/12/15	RPE8	2011	2mins	Dumbbell	Chuyển động Đẩy Dọc
B1 Push Up	5	30/25/20/15/25	RPE8	2011	10	Bodyweight	Chuyển động Đẩy Ngang
B2 Thruster - Landmine	5	15/12/10/12/15	RPE8	2011	2mins	Barbell	Chuyển động Đẩy Dọc
C1 Straight Arms Pull Down	4	20/15/10/20	RPE8	2011	10	Cable	Chuyển động với Máy
C2 Chin Up	4	12/10/8/20	RPE8	2110	2mins	Bodyweight	Chuyển động Kéo Dọc
D1 Triceps Push Down	4	20	RPE9	2110	10	Cable	Chuyển động với Máy
D2 Hammer Curl	4	20	RPE9	2010	90	Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 4	Video
						Option/Note	
A1 Squat - Landmine	6	12/10/8/10/12/15	RPE8	2011	10	Barbell	Chuyển động Squat
A2 Deadlift	6	7/6/5/6/7/8	RPE8	2011	Infinity	Trap Bar	Chuyển động Hinge
B1 Poliquin Step Up	5	20/15/10/15/20.es	RPE8	2110	10	Dumbbell	Chuyển động Squat
B2 Goblet Squat	5	12/10/8/10/12	RPE8	2010	2mins	Dumbbell	Chuyển động Squat
C1 Hip Thrust	4	15/12/10/15	RPE9	2110	10	Barbell	Chuyển động Hinge
C2 Romanian Deadlift	4	15/12/10/15	RPE8	2010	2mins	Barbell	Chuyển động Hinge
D1 Walking Lunges	4	20es	RPE8	2011	10	Dumbbell	Chuyển động Squat
D2 Calf Raise	4	30	RPE9	2111	90	Dumbbell hoặc Machine	Chuyển động với Máy
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 5	Video
						Option/Note	
A1 Biceps Curl	6	12/10/8/6/10/12	RPE8	2011	10	Barbell	Chuyển động Cô Lập
A2 Floor Press	6	12/10/8/6/10/12	RPE8	2011	2mins	Barbell	Chuyển động Đẩy Ngang
B1 Lat Pull Down - Reverse Grip	4	20/15/10/20	RPE9	2011	10	Machine	Chuyển động với Máy
B2 Chest Press	4	20/15/10/20	RPE9	2010	90	Machine	Chuyển động Đẩy Ngang
C1 Upright Row	5	15/12/10/8/15	RPE9	2011	10	Machine	Chuyển động Cô Lập
C2 Face Pull	5	20/15/10/15/20	RPE9	2010	90	Cable	Chuyển động với Máy
D1 Pull Over	4	15	RPE9	2011	10	Ez-Bar	Chuyển động Cô Lập
D2 Dip	4	15	RPE9	2010	90	Bodyweight	Chuyển động Đẩy Ngang
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Day 6	Video
						Option/Note	
A1 Leg Press	4	20/15/12/20	RPE9	2010	10	Machine	Chuyển động với Máy
A2 Hack Squat	4	12/10/8/12	RPE8	2010	3mins	Barbell	Chuyển động Squat
B1 Bulgarian Split Squat	4	12/10/8/15	RPE8	2011	10	Barbell	Chuyển động Squat
B2 Leg Curl	4	12/10/8/15	RPE8	2010	3mins	Machine hoặc Dumbbell	Chuyển động với Máy
C1 Leg Extension	4	20/15/12/20	RPE9	2110	10	Machine	Chuyển động với Máy
C2 Hip Abduction	4	30	RPE9	2011	2mins	Machine hoặc Band	Chuyển động với Máy
D1 Calf Raise	3	40	RPE9	2010	10	Machine hoặc Dumbbell	Chuyển động với Máy
D2 High Knee - Overhead	3	30	RPE9	-	2mins	Dumbbell	Chuyển động Carry

						Day 1			Video
						Option/Note			
UPPER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Rack Pull	6	8/7/6/6/7/8	RPE8	2011	10	Barbell/Mức trọng lượng tạ tỷ lệ nghịch với số Reps			Chuyển động Hinge
A2 Bench Press - Close Grip	6	10/8/6/6/8/10	RPE8	2010	2mins	Barbell			Chuyển động Đẩy Ngang
B1 Cross-over	4	20	RPE8	2010	10	Cable			Chuyển động với Máy
B2 Push Up	4	20	RPE9	2010	2mins	Bodyweight			Chuyển động Đẩy Ngang
C1 Lat Pull Down - Wide Grip	5	15/12/10/8/15	RPE9	2011	10	Bodyweight			Chuyển động với Máy
C2 Seated Row - Wide Grip	5	15/12/10/8/15	RPE8	2011	10	Machine			Chuyển động với Máy
C3 Dip	5	15	RPE9	2010	2mins	Bodyweight			Chuyển động Đẩy Ngang
Farmer Walk - Zercher	4	5mins	RPE9	-	90	Dumbbell hoặc Short-Bar			Chuyển động Carry
LOWER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Romanian Deadlift	6	8/7/6/6/7/8	RPE8	2011	10	Barbell			Chuyển động Hinge
A2 Squat	6	8/7/6/6/7/8	RPE8	2110	3mins	Barbell			Chuyển động Squat
B1 Lunges	4	15es	RPE8	2010	10	Dumbbell			Chuyển động Squat
B2 Leg Extension	4	20	RPE9	2011	2mins	Machine			Chuyển động với Máy
C1 Stiff-leg Deadlift	5	15/12/10/8/15	RPE8	2011	10	Dumbbell			Chuyển động Hinge
C2 Leg Curl	5	15/12/10/8/15	RPE9	2110	2mins	Machine			Chuyển động với Máy
D1 Hip Thrust	4	10/8/6/10	RPE8	2011	10	Barbell			Chuyển động Hinge
D2 Box Step Up - Goblet	4	20es	RPE9	-	2mins	Dumbbell			Chuyển động Quat
UPPER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Upright Row	6	15/12/10/10/12/15	RPE9	2010	10	Dumbbell			Chuyển động Cô Lập
A2 OHP	6	10/8/6/6/8/10	RPE8	2011	90	Barbell			Chuyển động Đẩy Độc
B1 3-Point Row	4	15es	RPE8	2011	10	Dumbbell			Chuyển động Kéo Ngang
B2 Shoulder Press	4	15	RPE8	2011	90	Machine			Chuyển động Đẩy Độc
C1 Lat Pull Down - Close Grip	5	15/12/10/8/15	RPE8	2011	10	Machine			Chuyển động với Máy
C2 Pull Over	5	15/12/10/8/15	RPE8	2110	90	Dumbbell hoặc Ez-Bar			Chuyển động Cô Lập
D1 Triceps Extension	4	15	RPE9	2011	10	Ez Bar			Chuyển động Cô Lập
D2 Pronated Curl	4	15	RPE9	2010	90	Ez Bar			Chuyển động Cô Lập
LOWER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Hip Thrust	6	15/12/10/10/12/15	RPE8	2011	10	Barbell			Chuyển động Hinge
A2 Deadlift	6	8/7/6/6/7/8	RPE8	2011	3mins	Barbell			Chuyển động Hinge
B1 Front Squat	5	15/12/10/8/15	RPE8	2110	10	Barbell			Chuyển động Squat
B2 Leg Press	5	20/15/10/15/20	RPE8	2010	2mins	Machine			Chuyển động với Máy
C1 Leg Curl	4	20	RPE9	2110	10	Machine			Chuyển động với Máy
C2 Bulgarian Split Squat	4	15es	RPE8	2010	2mins	Barbell			Chuyển động Squat
D1 Hip Extension	4	20	RPE8	2011	10	Machine			Chuyển động với Máy
D2 Calf Raise	4	30	RPE9	2111	90	Dumbbell hoặc Machine			Chuyển động với Máy
UPPER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Lat Pull Down	5	15/12/10/12/15	RPE9	2011	10	Machine			Chuyển động với Máy
A2 Z-Press	5	12/10/8/10/12	RPE8	2011	90	Barbell			Chuyển động Đẩy Độc
B1 Seated Row - Wide Grip	5	20/15/10/20	RPE9	2011	10	Machine			Chuyển động với Máy
B2 Chest Press	5	20/15/10/20	RPE9	2010	90	Machine			Chuyển động Đẩy Ngang
C1 Inverted Row	4	25	RPE9	2011	10	Bodyweight			Chuyển động Kéo Ngang
C2 Push Up	4	25	RPE9	2010	90	Bodyweight			Chuyển động Đẩy Ngang
D1 Triceps Extension	4	15	RPE9	2011	10	Ez-Bar			Chuyển động Cô Lập
D2 Spider Curl	4	15	RPE9	2010	90	Ez-Bar			Chuyển động Cô Lập
LOWER									
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time				
A1 Leg Press	4	20/15/12/20	RPE9	2010	10	Machine			Chuyển động với Máy
A2 Hack Squat	4	12/10/8/12	RPE8	2010	2mins	Machine hoặc Barbell			Chuyển động với Máy
B1 Romanian Deadlift	5	12	RPE8	2011	10	Barbell			Chuyển động Hinge
B2 Zercher Squat	5	12	RPE8	2010	2mins	Barbell			Chuyển động Squat
C1 Leg Curl	4	20	RPE9	2110	10	Machine hoặc Dumbbell			Chuyển động với Máy
C2 Poliquin Step Up	4	20es	RPE9	2011	2mins	Dumbbell			Chuyển động Squat
D1 Kneeling to Standing	4	20es	RPE9	-	10	Dumbbell			Chuyển động Squat
D2 High Knee - Overhead	4	30es	RPE9	-	2mins	Dumbbell			Chuyển động Carry

UPPER-LOWER EXPERT TRAINING – DELOAD						
PHASE 2: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING						
Day 1					Option/Note	
					Dumbbell	Chuyển động Kéo Ngang
					Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
					Barbell	Chuyển động Kéo Ngang
					Barbell	Chuyển động Đẩy Ngang
					Bodyweight	Chuyển động Đẩy Ngang
					Bodyweight	Chuyển động Kéo Ngang
Day 2					Option/Note	
					Machine	Chuyển động với Máy
					Barbell	Chuyển động Hinge
					Barbell	Chuyển động Squat
					Dumbbell	Chuyển động Squat
					Machine hoặc Dumbbell	Chuyển động với Máy
					Dumbbell	Chuyển động Squat
Day 3					Option/Note	
					Dumbbell	Chuyển động Cô Lập
					Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set	Chuyển động Cô Lập
					Dumbbell	Chuyển động Đẩy Ngang
					Dumbbell	Chuyển động Kéo Dọc
					Bodyweight	Chuyển động với Máy
					Dumbbell	Chuyển động Carry
Day 4					Option/Note	
					Barbell	Chuyển động Hinge
					Barbell	Chuyển động Hinge
					Barbell	Chuyển động Squat
					Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set	Chuyển động với Máy
					Machine hoặc Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set	Chuyển động với Máy
					Barbell	Chuyển động Squat

UPPER-LOWER EXPERT TRAINING - WEEK 11

PHASE 3: UPPER-LOWER EXPERT TRAINING

UPPERExercise

Rear Delt Raise	4	20	RPE8	2011	90
Face Pull	4	25	RPE9	2011	90
Bent-over Row	10	10	RPE7	2011	2mins
Bench Press - Incline	10	10	RPE7	2110	2mins
Chest Fly	4	15	RPE9	2110	75
Push up	4	25	RPE9	2010	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeDay 1Option/Note

Dumbbell hoặc Machine
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Barbell
Barbell
Dumbbell
Bodyweight

Video

Chuyển động với Máy
Chuyển động với Máy
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động với Máy
Chuyển động Đẩy Ngang

LOWERExercise

Hip Abduction	4	30	RPE9	2011	75
Leg Press	4	20	RPE9	2011	90
Romanian Deadlift	10	10	RPE7	2011	2mins
Front Squat	10	10	REP7	2110	2mins
Leg Press	4	25	RPE9	2010	2mins
Calf Raise	4	35	RPE9	2111	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Machine hoặc Power Band
Machine
Barbell
Barbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Machine hoặc Dumbbell

Video

Chuyển động với Máy
Chuyển động với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động với Máy
Chuyển động với Máy

UPPERExercise

Chin Up	4	15	RPE9	2011	75
Lat Pull Down - Reverse Grip	10	15	RPE8	2011	75
Arnold Press	10	10	RPE7	2011	90
Lateral Raise	4	25	RPE9	2010	75
French Press	4	12	RPE8	2011	90
Pull Up	4	12	RPE8	2010	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Bodyweight
Machine
Dumbbell
Dumbbell
Ez-bar
Bodyweight

Video

Chuyển động Kéo Dọc
Chuyển động với Máy
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Kéo Dọc

LOWERExercise

Hip Extension	4	15	RPE8	2011	75
High Knee - Overhead	4	25es	RPE9	-	90
Block Pull - 15cm	10	10	RPE7	2011	2mins
Hack Squat	10	10	RPE7	2110	2mins
Bulgarian Split Squat	4	12es	RPE8	2011	2mins
Leg Curl	4	25	RPE9	2110	90

SetRepIntensity/RPETempoRest Time

Machine
Dumbbell
Barbell
Barbell
Dumbbell
Machine hoặc Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set

Video

Chuyển động Carry
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Squat
Chuyển động với Máy

UPPERExercise

Pull Over	4	15	RPE9	2110	90
Triceps Extension	4	12	RPE8	2011	90
Floor Press	10	10	RPE8	2110	90
Chest Press	4	15	RPE9	2011	90
Seated Row - Wide Grip	10	15	RPE9	2011	90
Straigh Arms Pull Down - Wide Grip	4	20	RPE9	2011	90

SetRepIntensity/RPETempoRest Time

Dumbbell hoặc Ez-bar
Dumbbell/Ez-bar/Cable
Barbell
Machine
Machine
Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set

Video

Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động với Máy

LOWERExercise

Reverse Lunges	4	12es	RPE8	-	90
Leg Press	10	15	RPE9	2010	90
Kneeling to Standing - Goblet	4	20es	RPE9	-	90
Leg Extension	10	15	RPE9	2011	90
Hip Bridge - Single Leg	4	25	RPE9	2011	90
Windmill - Standing	4	15es	RPE8	2011	90

SetRepIntensity/RPETempoRest Time

Dumbbell

</

UPPERExercise

Face Pull	4	20	RPE8	2011	90
Pendlay Row	10	10	RPE7	2011	90
Low Row - Wide Grip	4	12	RPE8	2011	2mins
Spoto Press - Incline - Close Grip	10	10	RPE7	2110	2mins
Cross-over	4	20	RPE9	2110	75
Lateral Raise	3	25	RPE8	2010	75
Push up - Diamond	4	25	RPE9	2010	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeDay 1Option/Note

Cable hoặc TRX
Barbell
Cable hoặc Machine
Barbell
Cable
Dumbbell
Bodyweight

Video

Chuyển động với Máy
Chuyển động Kéo Ngang
Chuyển động với Máy
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động với Máy
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Đẩy Ngang

LOWERExercise

Hip Abduction	4	30	RPE9	2011	75
Hip Thrust	10	10	RPE7	-	90
Romanian Deadlift - Kick Stance	4	8es	RPE8	2011	2mins
Front Squat	10	10	RPE7	2110	2mins
Windmill - Half Kneeling	3	15es	RPE8	2010	90
Leg Extension - Single Leg	4	20es	RPE9	2010	2mins
Box Step Up - Zercher	4	25es	RPE9	2010	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Machine hoặc Power Band
Barbell
Barbell
Barbell
Dumbbell
Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Barbell hoặc Dumbbell

Video

Chuyển động với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động với Máy
Chuyển động Carry

UPPERExercise

Windmill - Half Kneeling	4	12es	RPE9	2011	75
Lat Pull Down - Close Grip	4	12	RPE9	2011	75
Z-Press	10	10	RPE7	2011	90
Upright Row	4	15	RPE9	2010	75
Floor Press	10	10	RPE7	2011	90
Chin Up - Weighted	4	10	RPE8	2010	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Dumbbell hoặc Kettlebell
Machine
Barbell
Dumbbell
Dumbbell
Treo thêm tạ

Video

Chuyển động Hinge
Chuyển động với Máy
Chuyển động Đẩy Dọc
Chuyển động Cô Lập
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Kéo Dọc

LOWERExercise

Kneeling to Standing - Racked	4	15es	RPE8	2011	75
Swing	4	25	RPE9	-	90
Block Pull - 15cm	10	10	RPE7	2011	3mins
Goblet Squat	10	10	RPE7	2110	2mins
Bulgarian Split Squat	4	12es	RPE8	2011	2mins
Hip Bridge - Weighted	3	30	RPE8	2011	90
Leg Curl - Single Leg	5	10es	RPE9	2110	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Kettlebell hoặc Dumbbell
Barbell
Dumbbell
Dumbbell
Thêm tạ trên hông
Machine

Video

Chuyển động Hinge
Chuyển động với Máy
Chuyển động Hinge
Chuyển động Squat
Chuyển động Squat
Chuyển động Hinge
Chuyển động với Máy

UPPERExercise

Biceps Curl	4	8	RPE9	2110	90
Chin Up	4	12	RPE8	2011	90
Floor Press	10	10	RPE8	2110	90
Chest Press	4	15	RPE9	2011	90
Seated Row - Close Grip	10	10	RPE9	2011	90
Rear Delt Raise	4	20	RPE9	2011	90

SetRepIntensity/RPETempoRest TimeOption/Note

Ez-bar
Bodyweight
Barbell
Machine
Machine
DB hoặc Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set

Video

Chuyển động Kéo Dọc
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động Đẩy Ngang
Chuyển động với Máy
Chuyển động Cô Lập

LOWERExercise

Leg Curl	4	15	RPE8	2110	90
Goodmorning	4	15	RPE9	2010	90
Squat - Box	10	10	RPE9	2110	90
Stiff-leg Deadlift	10	10	RPE9	2011	90
Poliuqin Step Up	4	15es	RPE9	2011	90
Calf Raise	4	30	RPE8	2011	90

Set

						Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Video
						Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Option/Note	Video
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Push Up - Weighted	5	15	RPE8	2011	90	Thêm tạ						Chuyển động Đầu Dọc
Bent-over Row	10	10	RPE7	2011	90	Barbell						Chuyển động Kéo Ngang
Seated Row - Wide Grip	4	15	RPE8	2011	2mins	Cable hoặc Machine						Chuyển động với Máy
Spoto Press	10	10	RPE7	2110	2mins	Barbell						Chuyển động Đầu Ngang
Chest Fly	4	20	RPE9	2110	75	Dumbbell hoặc Machine						Chuyển động Cô Lập
Chin Up	4	15	RPE9	2010	90	Bodyweight						Chuyển động Kéo Dọc
Triceps Push Down	-	50	RPE8	2010	90	Cable/Chia nhỏ để thực hiện						Chuyển động Cô Lập
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Lunges	4	12es	RPE8	2011	2mins	Barbell						Chuyển động Squat
Hip Thrust	5	10	RPE9	-	90	Barbell						Chuyển động Hinge
Block Pull 20cm	10	10	RPE7	2011	2mins	Barbell						Chuyển động Hinge
Hack Squat	10	10	RPE7	2110	2mins	Barbell hoặc Machine						Chuyển động với Máy
Hip Extension	4	15	RPE9	2010	2mins	Machine						Chuyển động với Máy
Leg Curl	5	20	RPE9	2010	90	Machine hoặc Dumbbell						Chuyển động với Máy
Farmer Walk	-	50	RPE7	-	90	Dumbbell/Chia nhỏ để thực hiện						Chuyển động Carry
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Lateral Raise	4	30	RPE9	2011	75	Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động Cô Lập
Pull Over	4	10	RPE9	2011	90	Dumbbell						Chuyển động Cô Lập
OHP	10	10	RPE7	2011	90	Barbell						Chuyển động Đầu Dọc
Clean and Press - Kneeling	4	15	RPE9	2010	75	Dumbbell						Chuyển động Đầu Dọc
Pull Up - Weighted	10	10	RPE7	2011	90	Thêm tạ/Có thể nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động Kéo Dọc
Quadruped Row	5	10es	RPE8	2010	90	Dumbbell						Chuyển động Kéo Ngang
Hammer Curl	-	50	RPE8	-	90	Dumbbell/Chia nhỏ để thực hiện						Chuyển động Cô Lập
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Poliquin Step Up	4	20es	RPE8	2011	75	Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động Squat
Leg Extension - Single Leg	4	25	RPE9	-	90	Machine						Chuyển động với Máy
Back Squat	10	10	RPE8	2011	2mins	Barbell						Chuyển động Squat
Bulgarian Split Squat	4	8	RPE8	2110	2mins	Dumbbell						Chuyển động Squat
Romanian Deadlift	4	12	RPE8	2011	2mins	Barbell						Chuyển động Hinge
Leg Curl	10	15	RPE9	2110	90	Machine						Chuyển động với Máy
Lunges	-	50	RPE8	-	90	Dumbbell/Chia nhỏ để thực hiện						Chuyển động Squat
UPPER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Upright Row	4	10	RPE9	2110	90	Ez-bar						Chuyển động Cô Lập
Y-T-W Raise	4	15/15/15	RPE8	2011	90	Plate/Tri-set 3 bài tập						Chuyển động Cô Lập Cơ Trap
Horizontal Thruster	5	12	RPE8	2110	90	Dumbbell/Tập trung vào lực đẩy của Hông						Chuyển động Đầu Ngang
Bench Press - Incline	10	10	RPE9	2011	90	Dumbbell						Chuyển động Đầu Ngang
3-Point Row	10	10es	RPE9	2011	90	Dumbbell						Chuyển động Kéo Ngang
Face Pull	4	20	RPE9	2011	90	Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động với Máy
Incline Curl	-	50	RPE7	-	90	Dumbbell/Chia nhỏ để thực hiện						Chuyển động Cô Lập
LOWER												
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time							
Farmer Walk - Overhead	4	75s	RPE8	-	90	Dumbbell						Chuyển động Carry
Calf Raise	4	30	RPE9	2111	90	Dumbbell hoặc Machine						Chuyển động với Máy
Romanian Deadlift	4	8	RPE9	-	2mins	Barbell						Chuyển động Hinge
Leg Press	4	20	RPE9	2011	90	Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động với Máy
Leg Curl	4	20	RPE9	-	90	Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set						Chuyển động với Máy
Lunges	10	10	RPE8	2011	90	Barbell						Chuyển động Squat
Hip Thrust	10	10	RPE7	-	90	Barbell						Chuyển động Hinge

Phase 3: Upper-Lower Expert Training						
Upper-Lower Expert Training – DeLoad						
<u>Upper</u>						Day 1
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note
Rear Delt Raise	4	20	RPE8	2111	90	Dumbbell hoặc Machine
Seal Row	5	15	RPE9	2111	90	Cable/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Bent-over Row	5	12	RPE8	2111	2mins	Barbell
Bench Press - Incline	4	12	RPE8	2110	2mins	Barbell
Push up	4	25	RPE9	2010	90	Bodyweight
Leg Extension	4	20	RPE8	2111	90	Machine
<u>Lower</u>						Day 2
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note
Hip Abduction	4	30	RPE9	2111	75	Machine hoặc Power Band
Romanian Deadlift	5	10	RPE8	2111	2mins	Barbell
Front Squat	4	10	RPE8	2110	2mins	Barbell
Leg Press	4	25	RPE9	2010	2mins	Machine/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Calf Raise	5	35	RPE9	2111	90	Machine hoặc Dumbbell
Bench Press - Incline	4	15	RPE8	2010	90	Dumbbell
<u>Upper</u>						Day 3
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note
Pull Over	5	12	RPE9	2111	75	Dumbbell
Hairline Press	4	10	RPE9	2111	75	Barbell
Arnold Press	4	12	RPE8	2111	90	Dumbbell
Upright Row	4	15	RPE9	2010	75	Dumbbell
Pull Up	5	12	RPE8	2010	90	Bodyweight
Leg Press	4	20	RPE8	2010	90	Machine
<u>Lower</u>						Day 4
Exercise	Set	Rep	Intensity/RPE	Tempo	Rest Time	Option/Note
Biceps Curl	4	10	RPE8	2011	75	Barbell
Romanian Deadlift	5	12	RPE8	2011	2mins	Barbell
Hack Squat	4	12	RPE8	2110	2mins	Barbell hoặc Machine
Bulgarian Split Squat	4	12es	RPE8	2011	2mins	Dumbbell
Leg Curl	5	25	RPE9	2110	90	Machine hoặc Dumbbell/Chọn mức tạ nặng, nghỉ ở khoảng giữa Set
Seal Row	4	15	RPE8	-	90	Dumbbell
						Video
Rear Delt Raise						Chuyển động Cô Lập
Seal Row						Chuyển động Kéo Ngang
Bent-over Row						Chuyển động với Máy
Bench Press - Incline						Chuyển động Đẩy Ngang
Push up						Chuyển động Đẩy Ngang
Leg Extension						Chuyển động với Máy
						Video
Hip Abduction						Chuyển động với Máy
Romanian Deadlift						Chuyển động Hinge
Front Squat						Chuyển động Squat
Leg Press						Chuyển động với Máy
Calf Raise						Chuyển động với Máy
Bench Press - Incline						Chuyển động Đẩy Ngang
						Video
Pull Over						Chuyển động Cô Lập
Hairline Press						Chuyển động Đẩy Ngang
Arnold Press						Chuyển động Đẩy Ngang
Upright Row						Chuyển động Cô Lập
Pull Up						Chuyển động Kéo Dọc
Leg Press						Chuyển động với Máy
						Video
Biceps Curl						Chuyển động Cô Lập
Romanian Deadlift						Chuyển động Hinge
Hack Squat						Chuyển động với Máy
Bulgarian Split Squat						Chuyển động Squat
Leg Curl						Chuyển động với Máy
Seal Row						Chuyển động Kéo Ngang