
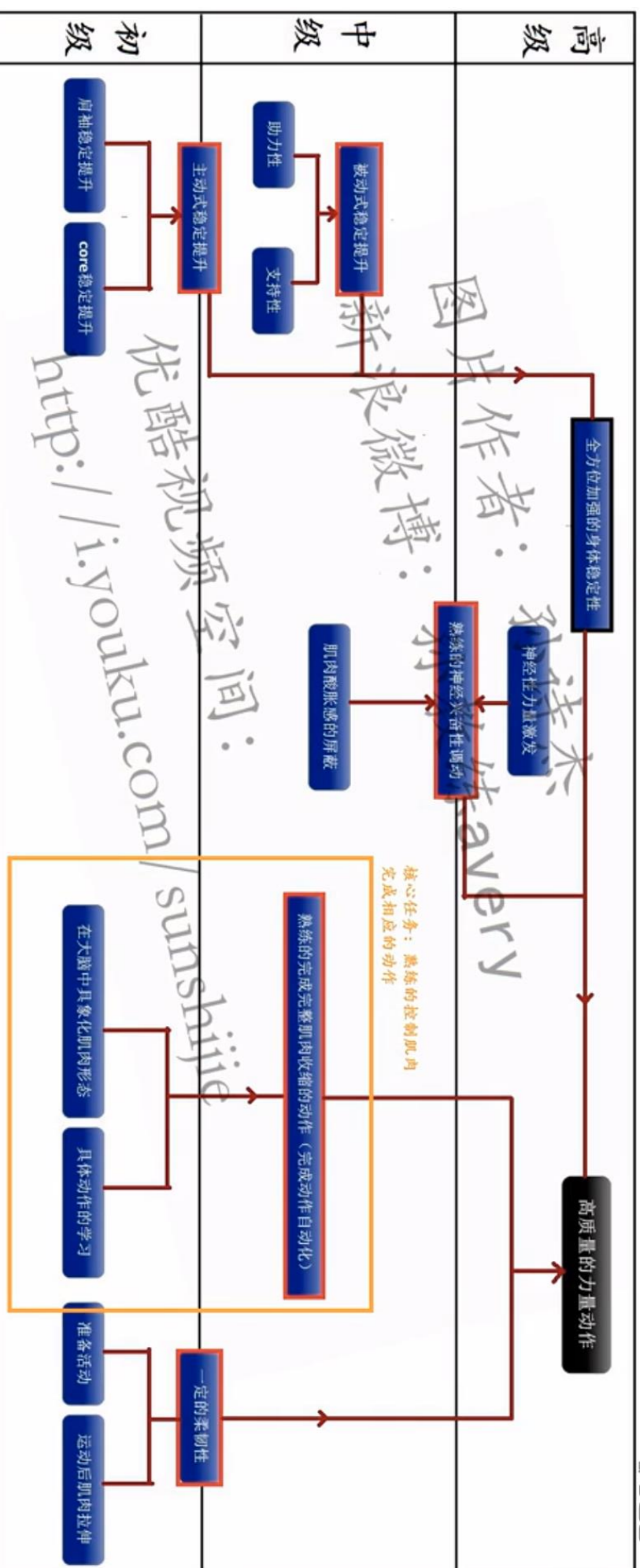


第四阶段	极限突破与肌肉生长 17-22集内容					 <div>1. 肌肉筋膜牵张训练 2. 金字塔负荷训练 3. 离心收缩训练 4. 强力 5. 超级 6. 类等动收缩训练</div>						
第三阶段	周期性肌肉练习的方法 9到16集内容					每周三 次练习划分		每周五 次练习划分				
第二阶段	主要肌群发力感觉练习与动作练习 (目的：熟练动作和感受) 3-8集内容					胸部肌肉	背部肌肉	肩部肌肉	手臂肌群	腿部及臀部肌群	腹部肌群	
第一阶段	稳定性训练 1-2集内容					肩袖稳定：提供了胸大肌、背阔肌、三角肌等上肢主要肌群的稳定性基础，同时也是力量传导的中间环节！					core稳定：核心区域提供了整体躯干传导力量的中间环节，同时也是腹部肌肉练习，下肢肌肉练习的稳定基础！	



肩袖稳定性训练

1. 手臂交替触碰 (徒手。测试动作 18 次/15s)	Min30s	4 组
2. 摆拳 (徒手或小负重。最大 5KG)	20 次	4 组
3. 勾拳 (徒手或小负重。最大 5KG)	20 次	4 组
4. 手臂内旋 (弹力绳和哑铃)	20 次	各 4 组
5. 手臂外旋 (弹力绳和哑铃)	20 次	各 4 组
6. 手臂侧平举划圈 (徒手或小负重。最大 5KG)	Min60s	4 组
7. 拉伸上侧下侧 (徒手)		
注：不要做大幅度，不要做大重量，防止大肌肉群进行“代偿”。		

核心稳定性训练

1. 八级腹桥：测试动作 （徒手，左手，右手，左脚，右脚，左手右脚，右手左脚，徒手）	3 分钟	1 组
趴下式 平板式 侧肘式（脚下前，上后） 坐式	三个维度： 1. 时间 2. 稳定度 3. 负重	共 10 分钟
注：使用胸式呼吸。 疼痛会一波一波的来袭，要一阵阵的忍住。		

胸部基础训练

1. 找感觉 (1 肩袖热身 2 震颤式热身)	20 次	2 组
2. 平板推举 (哑铃单个 6kg-8kg)	12 次	4 组
3. 平板飞鸟 (哑铃单个 6kg-8kg)	12 次	4 组
4. 卧推 (max 30kg)	12 次	4 组
5. 臂屈伸 (离地式)	12 次	4 组
6. 上斜飞鸟 (哑铃单个 6kg-8kg)	12 次	4 组
8. 夹胸 (上位, 中位, 下位) (弹力绳)	12 次	4 组
注: 不要做大重量, 注意肩袖稳定, 注意肩关节发力。 注意本体感觉和肌肉发力。		

背部基础训练

1.静态拉伸	15 次	各 2 组
2.重锤下拉（TRX 带 哑铃负重）	12 次	4 组
3.坐姿窄握划船（弹力绳）	12 次	4 组
4. 划船	12 次	4 组
5.窄握坐式双手下拉	15 次	4 组
6.直臂下压（超小重量）	15 次	4 组
7.仰卧直臂上拉（空杆）	12 次	4 组
8.拉伸	15 秒	2 组
注： 1. 拉长背阔肌 2. 用全部的弹力绳 3. 注意向前送哑铃，手肘发力，切勿手臂发力 4. 5. 坐姿地上 6. 暂无好的替代方法 7. 空杆		

三角肌基础训练

1.拉伸（静态 动态）	15 次	各 2 组
2.外肘上翻（肩袖锻炼）	12 次	4 组
3.T 字侧翻（肘支撑）	12 次	4 组
4.哑铃提拉	12 次	4 组
5.坐姿肩部平举	12 次	4 组
6 站姿侧平举	12 次	4 组
7. 拉伸（静态 动态）	15 秒	2 组
注： <ul style="list-style-type: none"> • 注意离心收缩，等长收缩，向心收缩 2. 无 3. 先举起哑铃 坐姿 4. 站姿 可以适当晃动 过肩 5. 可坐可站 肘关节高于腕关节 6. 肩胛骨不要活动 不要耸肩		

肱二头、三头肌基础训练

1.热身	15 秒	各 2 组
2.杠铃提拉弯举	12 个	4 组
3.斜板二头弯举	12 个	4 组
4.坐姿哑铃弯举	12 个	4 组
5.椅式臂屈伸	12 次	4 组
6.绳索下拉（小重量）	12 次	4 组
7.仰卧臂屈伸（可加重）	12 次	4 组
拉伸	15 秒	2 组

注：

·（贯穿所有联系动作）三的段式完整收缩，顶峰挤压感。

5. 分 4 级：

第一级：曲腿

第二级：直腿

第三级：腿在椅子上

第四级：腿在椅子上加重量

6. 肩关节固定，肘关节单纯参与活动，要内旋关节

7. 手臂和地面成一定夹角

腿部基础训练

1.拉伸（多种）	15 次	各 2 组
2.下蹲（组间休息 1 分钟）	(4/3)0 次	(3/4)组
3. 靠墙马步蹲	5-10 分钟	
4. 股二头弯举（弹力绳）	15 个	
5.屈腿硬拉	30 个	4 组
6.拉伸		

注：

- 总量一个个提高从 150-180-210 等等
- 腿部肌肉发力不用练习，是个人都会。

2.下蹲：

竖脊肌要挺直

髋关节不要后倾

膝关节不要超过脚尖（雾）

8. 如果有队友，可以趴在地上坐徒手，匀速 4 秒一次

9. 对竖脊肌的要求高，注意先曲髋

腹部基础训练

1.拉伸（多种）	15 次	各 2 组
2.仰卧起坐	20 次	3 组
3.悬垂举腿	20 次	3 组
4.仰卧旋转	20 次	3 组
5.侧肘支撑	20 次	3 组
6.上身侧曲（弹力绳）	20 次	3 组
7.上身拧转（负重）	20 次	3 组

注：**稳** 15-30 个 3-4 组 2 个月

- 腹部的训练可以慢慢增加次数，直到可以隔天做一次
- 最好是平板支撑到达 5 分钟之后做，可以先做 core 的力量（2 分钟左右）

2. 腿架在凳子上，手在体前交叉

3. 可以直腿（15-20 次），可以曲腿（20-30 次） **慢慢放**

5.放在椅子上（高级版）

（1.静态 2.小幅度 3.大幅度 4.负重（max 2 组））

7.慢

三分化训练 1 胸肌、三头肌

1.拉伸（多种）	15 次	各 2 组
2.哑铃平板卧推	12 次	6 组
3.臂屈伸	12 次	4 组
4.哑铃上斜卧推	12 次	6 组
5.仰卧臂屈伸	12 次	6 组
6.绳索下拉（小重量）	15 个	4 组
7.拉伸		各 2 组
注： 训练水平：1.泛化 2.分化 3.巩固 4.自动化 1-3RM 力量增长 8-12RM 肌肉维度增长		

三分化训练 2

背部肌群、二头肌、前臂

1.热身（注意使用握力带）		
2.正手宽握引体向上	10 次	6 组
2.俯身划船	12 次	4 组
4.山羊挺身（长椅）	20 次	4 组
5.斜上弯举	12 次	4 组
5.二头弯举（小重量）	15 次	4 组
6.杠铃卷腕（不要用手套）	30 次	2 组
注： 18-20 组 组间休息 80s		

三分化训练 3 肩腿训练初级

1.热身（注意使用握力带）		
2.杠铃推举（直靠背）	12 次	4-6 组
3.阿诺德推举	15 次	4 组
4.深蹲（半蹲）	12 次	5 组
5.前平举 <8KG	15 次	4 组
6.侧平举 <6KG 递减重量	15 次	4 组
7. 俯身侧平举 <4KG	30 次	2 组
注： 4.（前提<core+抗酸性训练> ）重量 MAX 是体重 60%-80% 6. 递减重量 <6KG a) 18-20 组 组间休息 80s		

五分化训练 1 胸肌轰炸

1.热身		十分钟之内
2.下斜卧推	12 个	6 组
3.平板卧推	12 个	6 组
4.上斜卧推	12 个	4 组
5.平板飞鸟	12 个	4 组
6.绳索夹胸	12 个	4 组
<p>• 五分化训练（轰炸训练）前提：</p> <p>熟练度</p> <p>肌肉耐力</p> <p>伙伴</p> <p>2.做一组空杆热身</p> <p>注：</p> <p>a) 一次轰击，只能有一个局部作为着重点，7-8 组 10-12RM 然后再刺激耐力，如胸肌，注重下沿</p> <p>b) 健身要给自己奖励</p> <p>c) 第一个动作就力竭，第二个动作前恢复 70%的力量 使用 70%的重量</p> <p>d) 总的组数 25-27 组以上 组间休息 60-80s 动作间 2mins</p> <p>视频范例：二 70kg— 三-55kg- 四 50kg</p>		

五分化训练 2 背部轰炸

1.热身		十分钟之内
2.引体向上	30 个	3 组
3.附身杠铃划船	12 个	6 组
4.重锤下拉	12 个	6 组
5.反向杠铃俯身划船	12 个	4 组
6.正手站姿下拉	10-15 个	3 组
<ul style="list-style-type: none"> • 轰击：本身带有疼痛感和撕裂感，要跟随这种感觉继续 • 超量恢复理论：尽量不停的力竭，重量从大到小 • 木桶理论:小肌肉（如背部训练中的小臂肌肉）力竭要注意 		
2. 拉到嘴巴附近的位置 70-80-100 个左右 <ul style="list-style-type: none"> a) 第一组要徒手力竭 b) 第二组可以不用辅助 c) 用 trx 带子或者弹力绳辅助 		

五分化训练 3 三角肌轰炸

1.热身		十分钟之内
2.颈后推举（最好空杆）	12 个	5-6 组
3.颈前推举	12 个	4-5 组
4.杠铃提拉	12 个	4-5 组
5.类杠铃划船（最好空杆）	12 个	4 组
6.坐姿侧平举（核心动作，超级组训练）	10、12、 15、10 个	12 组
7.拉伸		
<ul style="list-style-type: none"> 三角肌练习比较容易 有难点：1.肩袖 2.受伤 一般健身保持在 60-80 分钟，不然神经疲劳反而容易受伤 肩袖训练不要和胸肌，三角肌在一起 		
2.小到大重量 注意不要下太深		
3.同 2		
4.无		
5.头顶毛巾 小重量，可空杆		
动作要领：肩胛骨不动，主要刺激三角肌后束		
6.复合递减重量：8kg-6kg-4kg 不停 最后一组半程		

五分化训练 4

肱二头肌、肱三头肌多角度力竭刺激带来的肌肉分辨

1. 热身		十分钟之内
2. 杠铃弯举	12 个	5 组
3. 臂屈伸（负重）	12 个	5 组
4. 斜板弯举（2*3 个方位）	3*5 个	各 1 组
5. 绳索下压（3 个方位）	12 个	4 组
6. （选做）哑铃二头弯举	15*3 个	3 组
7. 拉伸		
<ul style="list-style-type: none"> • 前两个动作，交替进行，二头一组，三头一组，5-6 组左右逐渐增加负荷直到感觉初步力竭 • 中级练习思路 = 力量型动作 + 感觉型动作 <p>3. 不用挤压，以榨干为目的，可以晃动身体，采用离心收缩让手臂下降</p> <p>4. 宽窄握距，三个不同肘关节距离，共 2*3 个方位</p> <p>窄握：（宽-中-窄）肘距</p> <p>5. （正反手杆 + 绳索）三种方位</p> <p>6. 同动作 2 可以替代做</p>		

五分化训练 5 腿部训练进阶

1. 热身		十分钟之内
2.硬拉	15 个	4 组
3.哑铃半蹲	12 个	4 组
4.深蹲（半蹲性）	12 个	4-8 组
5.带子辅助蹲	12 个	4 组
6.夹重物下蹲	12 个	4 组
7.弓步蹲	12 个	4 组
7. 拉伸		

训练水平评定：

- 5KM 的水平
- 500 下蹲
- 硬拉水平熟练

脚部三种位置：与髋关节、肩关节、更大的宽部

深蹲的重量最好达到身体的一倍以上

蹲的重心在脚的后方。脚后跟前方

2. 空杆热身 15 个 学习负重是臀大肌的收缩过程

4. 是核心动作

6.要夹在大腿而非膝盖骨上

7.臀部的收紧最重要

超级组：训练手段的变化

1. 热身		十分钟之内
<ul style="list-style-type: none">• 超级组强度不是一定十分的大• 一般为 12 个 4-8 组• 一般不休息 对体能要求高• 超级组一般是对称的，因为肌肉一般是对称的• 腕部小肌肉群超级组：翻腕旋转 压腕旋转• 肱二三头肌肉超级组：（TRX 带子）对称性动作• 胸部背部肌肉超级组：引体向上 宽距俯卧撑• 肌肉链 超级组：CrossFit 3-4 组		

极限负荷离心收缩 及阶段进阶顺畅发力

- 野路子：只求动作完成，没有刻意的控制肌肉
- 大负荷的肌肉刺激：注重动作完成之中，向心收缩过程和离心收缩过程
- 极限负荷的离心收缩：负荷已经大到单纯目标肌肉起不来了，需要借助到全身协调发力来完成向心过程，然后用全力控制下降过程，**这个负荷会达到就算你全力去拼，这个重量依然能慢慢的把你手压下来**
- 做极限离心收缩的必备条件
 1. 熟练的动作
 2. 有扎实的肩袖和核心训练基础
 3. 懂得使用保护装备，护腕握力带
 4. 全身的协调发力，这是最吼的
- 协调发力练习：
 1. 上下单手晃动哑铃
 2. 平面单手旋转哑铃
 3. 上下双手晃动哑铃
 4. 腰腹旋转跳跃
 5. （伪）挺举高翻杠铃-----要垂直上，而不是画弧线

极限负荷练习动作范例

- 数量和重量成负相关性
 - 穿插在日常训练中，最多 1-2 组，主要为了迅速力竭
 - 极限负荷比较消耗身体和精神，尤其是要注意精神的集中，精神涣散极其容易受伤，主要不要疲劳训练
-
- 极限负荷练习动作：
 1. 杠铃提拉（肩袖有问题的人，慎做或者禁止）
 2. 哑铃单臂划船（使用握力带）
 3. 绳索划船（可以适当增加重量以及肌肉链的发力）
 4. 绳索下拉-----掌心要相对
（可以适当增加重量以及肌肉链的发力）
 5. 极限二头弯举（需要一个背部靠的位置*）

金字塔负荷渐进增负重法

- 一个月 2 次
- 突破期可以增加

简单计算最大重量：每增加 5% 的重量，重复次数下降 2 次，适用于 15RM 以内

- 8-10RM 休息 80s 以内，1-5RM 组间休息 120s 以上
- 训练什么为主，先**做**什么

健身高手胸部锻炼案例

1. 卧推：

第一组：空杆 12 次 注意收缩感

第二组：50kg 12 次 50% 的最大重量

第三组：70kg 12 次 70% 的有点累了

第四组：80kg 8-10 次 开始不用在意收缩感

第五组：90kg 4-6 次 开始激发神经 休息 2 分钟

第六组：100kg 2-4 次 一定要辅助

第七组：70kg 10 个 继续辅助

回到 70% 的重量，连续多组，一直到做只能做 6 次。然后再降 10% 继续，直到不能完成 10 个为止。（约 3-5 组）

2. 耐力型训练

腹部负重初步接触

1. 热身		十分钟之内
2. 硬拉	15 个	4 组
3. 哑铃半蹲	12 个	4 组
4. 深蹲（半蹲性）	12 个	4-8 组
5. 带子辅助蹲	12 个	4 组
6. 夹重物下蹲	12 个	4 组
7. 弓步蹲	12 个	4 组
7. 拉伸		
<p>腹部负重</p> <p>蜷曲举腿：夹住哑铃，慢慢放</p> <p>仰卧起坐：重要的是控制力，和在腹肌产生灼烧感之后的狂热坚持，这才是这个动作的核心</p> <p>平板支撑：2 分钟 可以用来做开始和结束</p>		

硬拉与激素水平提高

- 硬拉前预备动作，做完之后不要着急，等一天看看反应

1. 山羊挺身（4*15 次）

第一次的适应性练习，通过两组要不腹部的耐力性练习刺激让腰部腹部都有一个良好缓冲过程

2. “强力撅屁股”（4*14 次）

使用 TRX 带 快上慢下

硬拉

- 过渡动作，分为两次练习，每次要做好刺激和恢复

1. 直腿硬拉:空杆上肩膀，10 次

2. 直腿硬拉（40KG max）-----下放吸气，上提憋气！！

第一组：空杆

第二组：上重量

3. （重点）屈腿硬拉：注意顶跨

第一组：MAX110KG

深蹲+卧推+硬拉=400KG 左右就是普通人的终极目标了

查漏补缺

- 平板反手卧推（小重量 max50%）

主要练习胸肌上沿

- 挺髋蹲

踮脚尖-向前蹲-扶住墙面-对运动提高比较多

- 1-2RM 最佳肌肉 **爆发力** 练习

- 2-6RM 最佳肌肉 **力量** 练习

- 8-12RM 最佳肌肉 **维度** 练习

- 15-25RM 最佳肌肉 **耐力** 练习

大力量减脂： 6 RM 持续 5 组 休息 60S 以内

小力量减脂:15-25RM 6-10 组 休息 90S 以内

局部性肌肉酸痛：一般 4 小时左右就会消失，主要是乳酸堆积造成。

延迟性肌肉酸痛：一般 24 小时之后才发生，分别有“锐痛”和“钝痛”。

“三分训练，七分恢复”

训练：上强度，上量

七分恢复：饮食，睡眠，拉伸

最后的全身拉伸：2 种坐地式拉伸动作