

力训计划

- 计划服务的对象是力量训练，或者说三大项
- 概述篇
 - 渐进超负荷原则：人有适应压力的能力，想要进步就要逐渐增加压力
 - 影响恢复的内容
 - 饮食
 - 睡眠
 - 激素水平
 - 需要进步的内容
 - 肌肉量
 - 神经系统
 - 软组织
 - 动作技术
 - 我们在一个计划中是很难兼顾所有需要进步的内容的，所以需要周期计划，或者说周期赋能 phase potentiation
 - GPP/基础体能储备期/增肌期：提升肌肉量，活动度和动作技术
 - SP/转化期/增肌期：神经系统+动作技术
 - 如果有比赛需求/进一步榨干自己：peaking/冲刺期：使用90%1RM或更高
 - 疲劳
 - 肌肉的疲劳
 - 神经的疲劳
 - 软组织/结缔组织的疲劳
 - 生物化学的疲劳：物质代谢/信号通路/激素
 - 主动的减载：在一个疲劳度不断升高的计划中，也要穿插加入一些减载周期，以减轻各个系统的疲劳
 - 纯减载：即停训
 - 轻训
 - “一个好的计划应该像美股的S&P500”
 - 一个不好的计划“近10年的A股，总是在3000点附近波动”
 - 开始进步得很快，但很快趋于停滞
 - 在之后的时间忽升忽降，总体上趋于停滞甚至下降
- GPP/基础体能储备期/增肌期
 - 本阶段的目的

- 动作的结构/对身体的控制

可能通过几轮储备就能达到比较不错的效果

- 对动作的稳定把控：由于本阶段使用的重量相对较低，需要**高质量**去完成，除了最后一两组的最后几个可以接受代偿偏差，其他时间动作都要交代清楚
- 一些辅助手段：离心/节奏/暂停，来辅助动作的稳定

- 身体必要的功能：活动度；其因人而异，暂不讨论

可能通过几轮储备就能达到比较不错的效果

- **肌肉量/力矩，相对优先级最高**

长远发展的目标

- 弱势肌群，在90%*1RM的状态下出现代偿的力矩
- 如果有多个缺乏的内容，在每个阶段只挑选2-3个去攻克就可以

- 本阶段可以持续的时间

- 新手：最长可以到4个月，再增加两个月的转化期

不建议超过4个月

- 中间阶段：2-3个月

- 老手

- 老手的定义： $\geq 4-5$ 年，此期训练者的全身肌肉量相对来说比较难以提升，这个阶段以补足弱势肌群作为主要的目的
- 推荐持续的时间：1-2个月，相对延长转化和技术打磨

- 本阶段的训练频率：个体差异明显

- 推荐区间：3-5练

- 影响的因素

- 年龄
- 性别
- 压力状况
- 工作性质（夜班）
- 睡眠
- 饮食

- **肌肉量：重中之重**

- 计划的主轴

- 每次训练安排了哪些动作来补不足，弱势因人而异：可以通过分析上一轮90%1RM的代偿来加强
- 每次训练要推进的主项是什么：稳步推进主项的成绩

- 每次训练有3-5个动作

- 明确主项：1个

- 主项的一级辅助：1-2个，动作模式比较贴合主项动作的，但同时对弱势肌群/力矩有更多的要求
- 主项+一级辅助一般会消耗一次训练中80%的精力
- 主项的二级辅助：1-2个，也对弱势肌群/力矩有更高的要求，但动作模式不如一级贴近主项，常见是一些单关节动作或器械训练

对机体产生的疲劳比较少

- 哑铃+固定器械
- 可以一定程度上参考健美的内容
- 容量不计算在总容量中

- 以深蹲为例

- 主项：深蹲（容量偏高，重量偏低，强调做组）

可能的安排范围：6组5次-8组8次

- 一级辅助：

可能的安排 4组8次

- 伸膝受限：前蹲/SSB/奥蹲
- 伸髋受限：早安式体前屈/直腿硬拉

- 二级辅助

可能的安排：1-2个 4组12次

- 固定器械：腿屈伸/倒蹬/哈克深蹲/史密斯深蹲

- 不用把计划的三个部分都安排在同一天

- 举例：如果同一天的主项+一级辅助+二级辅助都是腿，甚至都是伸膝，那可能坚持不到完成训练

- 一个替代

- 主项：深蹲 6组5次-8组8次
- 一级辅助：木板卧推 4组8次
- 二级辅助：
 - 二头弯举 4组12次
 - 固定器械肩推 4组12次

- 每周计划的组数：特指主项+一级辅助

- 蹲：15-30组，15组可能是维持，如果这一轮的重点是这一项，可以增加至20-25组，否则18组和更低也够用
- 推：15-30组，15组可能是维持，如果这一轮的重点是这一项，可以增加至20-25组，否则18组和更低也够用
- 拉：10-20组，其中硬拉不超过5组5次

- 重量：只要满足渐进超负荷的原则就可以了

- RPE：储备期安排在6-7，主要目标是高质量，高容量的做组能力

- 数字推进：计算，需要知道上一轮的SBD 1RM分别是多少
 - S：60-75% 上一轮的1RM，即在一个计划中推进15% 1RM的重量
以上一轮S 1RM为200kg 为例
 - 第一次：120kg 6组6次；储备期结束：150kg 6组6次
 - 一个储备计划通常在2-4个月之间，本次演示中采用3个月，即相当于每个月推进5% 1RM
 - 又考虑到每3周需要1周减载，实际上每周需要推进1.667% 1RM，即每周增加3.5公斤（含四舍五入）
 - 如果可以分给储备的时间很短，可以考虑从65%推进到75%
- 减载：依旧以上面的计划举例
 - 主要减容量：把组数和个数同时砍半；同时二级辅助全部砍掉
原来6组6次的主项改为3组3次，重量不变

• SPP/转化期/增力期

- 增力：特指SBD三大项的水平
- 目的：将储备的肌肉量/动作结构和稳定性/身体的其他功能，**通过神经的支配**，转化为增加的三大项的成绩；可以理解为转化期主要是对神经的训练
- 主项：对标比赛动作的三大项
 - 动作质量的降低是可以容忍的，中等动作质量（70-80分）就可以了，因为重量会增加
 - 强度：75% 1RM-90% 1RM
- 次主项
比一级的迁移性更加高
一次训练中可以安排1-2个
 - 暂停类：稳定大重量下的动作结构，如暂停深蹲/暂停硬拉/胸上停3s的卧推
 - 节奏类：2s离心+2s向心
 - 半程类：只做半程或1+1/2
- 转化期的周容量安排
 - 蹲：10-20组，每组5个以内
 - 推：10-20组，每组5个以内
 - 拉：5-10组，相扑硬拉的组数可以适当增加，每组3个以内
- 转化期的减载
 - 组数和个数砍到原来的75%
 - 重量砍到原来的70%
 - 每3周减一次
- 转化期需要的时间：2个月左右，±半个月
- 一个模版计划
 - 训练日1：卧推+暂停蹲

- 训练日2：硬拉+暂停推
- 训练日3：深蹲+暂停拉
- 训练日4：卧推+暂停蹲

- peaking/冲刺期

- 目的：进一步利用神经系统，将力量达到峰值
- 特点：
 - 超大的重量
 - 相对来说最低的容量
 - 对神经的压力极大
 - 只有主项，砍掉所有的次主项和一/二级辅助项
- 推荐的持续时间：3-4周，不超过1月
 - 如果时间太长的弊端1：神经的疲劳，甚至非常难以消除，（伴随负反馈）
 - 如果时间太长的弊端2：肌肉量可能下降
- 推荐的强度：90%-95% 1RM，部分人可以推进到97.5% 1RM
 - 95% 1RM基本就是峰值水平了
 - 如果冲刺计划结束后测极限，95% 1RM已经是很多人的开把重量
 - 如果冲刺计划结束后接比赛，可能保守的开把重量仅有92%，第二把97%，第三把100+%
- 推荐的周组数：
 - 蹲：5-8组 2-4个
 - 推：5-8组 2-4个
 - 拉：3-5组 1-3个
- 推荐的训练频率：3练/周
- 如果在冲刺期后要跟比赛，可以考虑增加一个收窄期/taper work：重量适当减低，可能到50% 1RM，维持对杠铃的感觉
- 一个模版计划
 - 训练日1：蹲3组+推3组
 - 训练日2：推3组+拉2组
 - 训练日3：蹲3组+拉2组