

Awesome BLISS

Workout Routine



AWESOME BLISS

**본 자료는 무단 배포 및 지인 공유가 가능하나,
상업적으로 이용할 시 법적 처벌이 있음을 알려드립니다.**

본 자료는 “어썸블리스” 채널 구독자를 위해서 제작된 자료입니다. 혹시
“어썸블리스” 채널을 구독하지 않은 분들이라면 반드시 구독하기를 눌러주세요.

<월요일: 하체 후면>

월요일날 하체 후면을 하는 이유는, 첫 번째로는 햄스트링이 몸에서 가장 취약부위라고 생각해서입니다. 그렇기 때문에 가장 집중할 수 있는 월요일에 다리의 후면위주로만 운동을 해줍니다. 최근 들어서 많은 보디빌더들이 다리의 전면과 후면을 분리해서 운동하는 모습을 볼 수 가 있습니다. 그래서 저도 이러한 방식을 도입해서 훈련을 해보려고 합니다. 그리고 두 번째 이유로는 그 동안 push/ pull /leg의 루틴을 하면 pull 다음에 오는 leg훈련이 데드리프트였는데, 등의 피로도가 누적된 상태로 데드리프트를 하니 효율이 떨어지는 것 같아서 훈련 순서를, 데드리프트를 먼저 하기로 결정하였습니다.

루틴은 간단합니다. 데드리프트(컨벤)로 모든 후면 사슬을 사용해 준 뒤, Stiff Deadlift로 후면의 이완과 수축을 절정으로 가져가주고, 발 높이를 높여서 하는 레그프레스를 이용해서, 다리의 뒷면 안쪽 깊숙한 곳까지 자극을 주고, 레그컬 런지 등으로 마무리 합니다.

DeadLift(Conventional) : 5sets of 1~10reps¹

Stiff Leg Deadlift : 3sets of 8~10reps

High Foot Position Leg Press : 3sets of 15~20reps

Leg Curl: 3sets of 12~15reps

Calf Raise: 3sets of 10reps

Inner thigh / outer thigh /Abs

¹ 운동 루틴중 밑줄이 있는 운동들은 Tracking을 하시는 것을 추천드립니다.

<화요일: Push Day(가슴 + 어깨)>

화요일은 가슴과 어깨운동을 하는 Push Day입니다. 벤치프레스가 주요 운동이 되고, 과부하를 위해 슬링샷 훈련도 함께 진행됩니다. 슬링샷이 없다면 하나쯤 사는 걸 추천드립니다. 스쿼트나 데드리프트는 다른 보조훈련으로 충분히 과부하를 걸어 줄 수 있는데, 가슴은 벤치프레스 외에는 과부하를 걸어줄 수 있는 기구가 잘 없으므로, 슬링샷 훈련을 반드시 포함 시키면 좋습니다. 벤치프레스와 슬링샷 훈련이 끝나면 인클라인을 진행합니다. 덤벨이든, 바벨이든, 케이블이든, 머신이든 상관은 없지만, 개인적으로는 덤벨>바벨>머신>케이블이 저의 선호도입니다. 그 이유는 덤벨은 상대적으로 어깨나 삼두를 덜 쓰게 돼서 가슴에 고립감이 가장 잘 느껴지고, 바벨 같은 경우는 혼자 하다가 깔릴까 봐 무서워서 잘 안 하게 되는 거 같고, 인클라인 프레스 머신은 없는 헬스장이 많아서 잘 하지 않게 되고, 케이블도 벤치+케이블 두 가지를 사용하려니 피크타임 때는 하기 힘들어서 루틴에 잘 넣지 않게 되었습니다. 보통 저는 인클라인 까지 진행하면 가슴이 초토화 됩니다. 그러면 플라이 머신이나 프레스 머신의 자리가 있는지 살핀 뒤, 빈 곳에 가서 마무리를 진행합니다. 이때는 가슴의 마지막 운동이니 만큼 최대 수축을 신경 써주고, 수축지점에서 살짝살짝 정지를 가져가려고 최대한 노력합니다. 이렇게 가슴을 마무리하고, 어깨운동을 시작합니다. 처음엔 원암 덤벨 솔더 프레스로 최대한 무게를 많이 들어줍니다. 원암을 하는 이유는 밸런스 유지/ 코어의 강화/ 컨트롤의 용이성입니다. 컨트롤이 용이하다는 말은 투암으로 프레스를 할 때 보다 원암이 더 좋은 궤적을 그릴 수 있게 해줍니다. (한 손으로 드는 것이 어깨가 훨씬 편하다고 느낍니다.) 다음은 레이즈류(side later raise/ front raise /etc)로 어깨를 마무리 합니다. 주의할 점은 PUSH DAY에 삼두를 빼고 진행한다는 것입니다. 그 이유는 두 가지

인데, 어깨를 좀 더 집중하기 위해서와, 삼두의 빈도를 더 늘려주기 위해서 다음 PULL DAY에 등+팔로 루틴을 구성합니다.

Bench Press : 5sets of 1~10reps

Slingshot : 3sets of 3~5reps

Incline DB or BB or Cable : 3 sets of 8~12reps

Cable Press or Fly : 3sets of 15reps

One-Arm Shoulder Press : 3set of 8~10reps

Raise : 3sets of 15~20reps

AWESOME BLISS



<수요일 : Vertical Pull Day(등+팔)>

수요일은 등운동과 팔운동을 함께 진행합니다. 이번 훈련에서 또 실험하고자 하는 것은 등의 수직훈련과 수평훈련의 분리입니다. 사실 이러한 훈련이 100%좋다고 생각하는 것은 아니나 두가지 이유에 의해서 결정하게 되었습니다. 첫번째로는 등의 넓이의 보완입니다. 상대적으로 수평풀을 훨씬 편안하게 잘 당기는 편이므로 수직훈련만 따로 해서 등의 넓이를 보완하고 싶습니다. 두번째는 다음날이 하체이기 때문에 상체를 숙이는 풀동작을 최대한 피하고 싶어합니다. 그래서 오늘은 수직으로 당기는 풀 훈련만 진행합니다. 그 처음으로는 당연히 풀업입니다. 3sets 정도의 무게 턱걸이를 하고, 3sets 정도의 맨몸 풀업, 그리고 마지막으로 3sets 정도의 밴드나 케이블을 이용한 도움 턱걸이를 진행하고 첫번째 훈련을 종료합니다. 맨몸과 도움 턱걸이를 슈퍼세트로 진행해도 좋습니다. 총 50~100회정도의 턱걸이를 목표로 설정하고 시간제한을 15분 내외로 주고 하는 방법을 선호합니다. 몸이 가벼울 때는 100회 10분이 목표이고 요즘은 몸이 좀 무거워서 80회 15분 컷으로 하는 편입니다. 다음으로는 케이블 풀다운입니다. 다양한 그립이 존재하지만, 개인적으로는 T-bar로우 할 때 쓰는 좁은 뉴트럴 그립을 선호합니다. 풀다운을 할 때 신경 쓰는 부분은 팔꿈치의 위치인데, 최대한 너비 운동을 하기 위해서 팔꿈치는 몸통보다 항상 앞에 위치하려 노력합니다. 팔꿈치가 몸통보다 뒤로 가게 되면 수평 당기기와 비슷한 형태가 되어버립니다. 그립종류를 좁은 거, 넓은 거, 두 가지 정도로 섞어서 훈련을 진행합니다. 이때 너무 운동량이 적다고 느껴진다면, 등 상부 수평 당기기 운동을 하나 해도 좋습니다. 추천하는 것은 와이드 그립 시티드 케이블 풀(롱풀)입니다. 그런 다음 마무리로 로프를 이용한 케이블 풀다운을 하거나, 아니면 보조 턱걸이 등으로 등을 마무리 합니다. 다음으로는 팔운동이 진행되

니다. 시간절약과 최대 펌핑감을 위해서 이두+삼두의 슈퍼세트를 진행합니다. 전날 벤치프레스로 인한 삼두의 피로감이 존재 하므로, 무거운 무게보다는 적당한 무게로 다양한 부위에 자극을 주려 노력합니다. (삼(三)두니까 3부분이 존재하므로 3부분을 다 자극 시킬 줄 알아야 합니다.) 보통 선호하는 루틴은 덤벨컬 또는 해머컬 + 케이블 익스텐션(케이블 푸쉬 다운)을 첫번째 운동으로 하고, 두번째는 프리처 컬과 같은 이두 고립운동과 케이블이나 덤벨을 이용한 오버헤드 익스텐션을 함께 진행합니다. 팔 운동은 그때그때 하고 싶은걸 주로 하는 편이라, 정형화된 루틴은 없지만, 기본원리는 첫번째는 무겁게 두번째는 잘 사용하지 않는 각도나 최고의 고립감을 주는 운동을 선택하는 편입니다. 그리고 마지막은 항상 페이스 풀로 운동을 마무리합니다.

Weighted Pull-Up : 3sets of 3~5reps

Pull-up : 3sets of 10reps

Assisted Pull-up : 3sets of 10~20reps

Narrow grip cable pull down : 3sets of 10~12reps

Under grip cable pull down : 3sets of 10~12reps

Finisher(whatever you like) : 100reps

DB Curl + Triceps extension

Isolation Curl + Triceps overhead extension

Face Pull : 3sets of 12~15reps

<목요일 : 다리전면 위주의 하체운동(스쿼트)>

첫 번째 하체 운동이 후면 위주의 다리 운동이었다면, 오늘은 다리 전면 위주입니다. 자신이 다리 전면이 부족하다고 생각된다면 월요일과 목요일의 운동의 순서를 바꿔도 무관합니다. (그러나 대부분의 사람들은 후면이 약하다고 생각하면 됩니다) 다리 전면은 스쿼트부터 입니다. 스쿼트의 자세에 따라서 다리의 어떤 부위를 쓰는지는 천차만별이지만, 스쿼트는 다리 전면운동이라 가정하고 시작합니다. 스쿼트시 강조하고 싶은 사항은 “웜업”입니다. 반드시 웜업을 하고 해야 합니다. 대부분의 사람들이 헬스장에 도착하면 렉 앞으로 가서 스쿼트를 합니다. 그렇게 되면 렉 앞에서의 시간 소비가 많을뿐더러, 부상의 위험도 증가합니다. 그렇기 때문에 반드시 웜업을 하고 난 다음 스쿼트 렉에 가서 스쿼트를 하는 것을 추천합니다. 스쿼트가 끝나면 헥스쿼트나 트랩바 데드리프트를 시행합니다. 개인적으로는 트랩바를 선호하는데, 헥스쿼트는 무릎에 통증이 느껴지는 것 같고, 고중량이 무서워서 기피하는 편입니다. 트랩바나 헥스쿼트가 없는 경우 프론트 스쿼트로 대신해도 무방합니다. 그 다음 운동으로는 어떤 걸 선택해도 무방한데 개인적으로 선호하는 스타일은 레그익스텐션을 가볍게 많이 해주고 런지를 끝으로 마무리합니다. 항상 다리 운동의 마무리는 5분동안 쉬지 않고 런지를 하는 것입니다. 그리고 복근은 항상 다리 운동하는 날 꼭 같이 해줍니다.

Squat: 5sets of 1~10reps

Hack squat or Trap bar Deadlift: 3sets of 8~12reps

Leg Extension: 3sets of 15~20reps

Abductor or adductor: 2~3sets

Abs (Cable weighted Crunch or Hanging leg raise)

5min lunge



<금요일 : Upper body(등(Horizontal)+가슴)>

이번 운동프로그램에서의 새로운 시도는 가슴과 등을 묶어서 하는 훈련입니다. 등과 가슴을 묶어서 하면 상체의 큰 근육 두가지를 동시에 사용하기 때문에, 상체로 몰려드는 혈류량이 훨씬 더 많아져서 펌핑감이 더욱 증가됩니다. 또한 가슴과 등은 슈퍼세트로 운동이 가능하기 때문에, 운동시간도 절약할 수 있으므로 굉장히 효율적인 운동이 가능합니다. 하지만 운동에 익숙하지 못한 초보자 분들이라면 자극을 느끼기가 어려울 수도 있으나, 시도는 해볼 만하다고 생각합니다. 만약 상체를 묶어서 하는 운동이 별로 좋지 않다고 느껴지신다면, 오늘 하는 운동을 금요일과 토요일로 나누어서 하셔도 좋습니다.

오늘의 등 운동은 주로 수평 당기기에 집중합니다. 수요일에 수직 당기기 운동을 진행했기 때문입니다. 처음은 OHP와 풀업입니다. (수평당기기지만 풀업은 필수적으로 해야 합니다) 슈퍼세트로 진행해도 되고, 따로 해도 좋습니다. 개인적으로는 OHP를 잘하고 싶기 때문에 따로 하는걸 선호하는 편입니다. 한편 다른 시각으로는, OHP와 풀업을 같이하면 등이 활성화 및 안정화가 되기 때문에 OHP가 굉장히 잘 되는 것을 느낄 수 있습니다. OHP와 풀업을 묶어서 하는 다른 이유로는 보통 렉에 풀업바가 달려있어서 굉장히 편하게 할 수 있기 때문입니다.

다음 운동은 인클라인 덤벨 또는 바벨 프레스와 덤벨 로우입니다. 화요일에 덤벨 프레스를 했다면 바벨로 바벨을 사용했다면 덤벨로 진행하면 됩니다. 그리고 덤벨 로우는 원 암 덤벨 로우이며, 해머가 있다면 해머를 사용해도 무방합니다. 하지만 동선상 프레스와 덤벨로우의 동선이 더 단순할 것입니다.

다음은 플랫 덤벨 프레스와 투 암 덤벨 로우 또는 바벨 로우입니다.

운동량이 많다고 느껴진다면 플랫 덤벨 프레스를 머신 체스트 프레스로 바꾸어도 무방하고, 바벨로우는 시티드 케이블 로우 또는 T-BAR로우로 변경해도 무방합니다. 하지만 개인적으로는 머신을 사용하기 어려운(사람이 많은) 시간에 운동을 자주하므로, 프리웨이트를 선호합니다. 또한 스트렝스 훈련에 조금 더 비중이 높은 구독자 분들은 여기서 클로즈 그립 벤치프레스를 해도 좋습니다. 이것으로 UPPER BODY 운동을 끝내도 되나, 운동이 조금 부족하다고 느껴질 땐 푸쉬업과, inverted row(= reverse pull-up)으로 마무리 하도록 합니다.

OHP : 3~5SETS OF 1~10REPS

Pull-up : 3sets of AMRAP(As Many Reps As Possible)

Incline BD or BB + One Arm DB Row : 3sets of 8~12reps

Flat DB(or Closed Grip BP) + BB Row(or Two Arm DB Row) : 3sets of 8~12reps

[Optional] Push-up + Inverted Row : 3sets of AMRAP

<토요일 : 어깨+팔+유산소 OR 휴식>

본 운동프로그램은 주5일 프로그램입니다. 주중 훈련을 스킵했다면 이날 보충을 해도 되고, 주중 운동을 모두 수행하였는데, 몸에 활력이 넘치거나 헬스장에 가고 싶어서 심장이 두근거린다면, 어깨와 팔 운동을 하도록 합니다. 또는 평상시에 잘 안하는 유산소 운동이나 코어 운동을 하도록 합니다. 또는 진짜로 절대 안하는 스트레칭룸에서 스트레칭을 합시다!!

<일요일 : 휴식>

보통 일요일은 쉬어주는 걸 추천하지만, 스케줄상 다음주에 운동이 빠질 거 같으면 일요일부터 운동을 시작하여도 무방합니다. 보통 일요일엔 그 주의 운동을 되돌아 보면서, 운동강도나 무게 횟수를 조절하면 좋습니다.