2024怪獸訓練肌力及體能教練B級授證課程

Surveys:										
動作練習 下結队力訓練:					1	MIE.				
深緯系列::		深蹲安全槓SSB 深讀	握把蹲	早安運動		樂球 樂球胸前她		地雷管 地雷管爆發前推		
前抱式深蹲		分観牌	雅把再 握把式分開蹲	平安建朝	-	樂球和別犯 藥球下拋		地面管機製制機 地面管機製轉體		
前類學		万根料 後期初高譜	現化以刀架将 選把式後期拾高請		-	無球子協 無球後拋		心面自用公特拉		
238:::		SCS0101FGF4	3度10人(大阪が日)円料			MATERIAL STATES				
Q低積倉護華		滚木桶	線上直接 (輝雄坂)			無球地接				
の高板倉護等		液木模臥推	凉木槓馬推			M-V-1019				
982		資水極硬器	涼木植前譜			沙包				
後期抽高器 (機計)		滾木模划船	凉木槓前抱式深緯			沙包深牌	沙包上膝	沙包进模	报把式沙包前推	
例如		滚木横行走	凉木槓上膊			沙包硬舉	沙包上轉	沙包後她	提把式沙包後她	
硬舉系列::						沙包上推	沙包上商	沙包負重行走	沙包單邊負重行走	
RDL		農夫槓		地震模						1
傳統硬聯		單邊農夫走路		地震模深蹲		怪獸槓				
相撲硬單		雙邊農夫走路		地震模队推		怪獸行走				
早安運動:::		單手硬聯				負重探遊				
a 窄站姿直排早安						相撲硬單				
a 辛站安屈膝早安		六角横心型横								
@ 寬站姿直隸早安		高超把六角槓硬單	六角模深蹲		膜密路		查鈴			
@ 寬站安屋標早安		低猩把六角模硬舉	六角槓牌跳				查鈴酒杯式深牌	查對福溫	查鈴單斯推	
單部RDL		六角板RDL	六角槓短分腿蹲		負重導		單邊查鈴前牌單	單手壺鈴福遺	查鈴馬推	
		六角模筋後腳RDL	六角模链馬				雙過查鈴前牌單	查於單手抓舉	單適查對爆發上推	
上肢肌力訓練:		六角模层體划船	六角槓負重行走				查於硬單	查於單手外側還證	雙適查鈴爆發上推	
以推									1	
划船系列動作::		総門架			雪板		(雪板替代工具:輪胎)		1	
Q 层體划船		龍門架背負式行走	館門架前推		雪橇行走	退拉雷橇	雪橋深р	雪橇狗推	-	
G 反式划船		龍門架前抱式行走	施門架划船		推雷橋	全牌退拉雪橇	雪橋硬單	雪橇划船	1	
馬推		龍門架深蹲			低推雷橋					
引體向上		龍門架臥推			-				-	
上肢單邊動作::					-				-	
◎單手握推 ◎單手展體別額	_									
○単手延續対制 ○単手順権										
@單字開推										
据数力訓練:		爆發力訓練				-	爆發耐力訓練			
原致刀副隊 反論室初聯		境役力訓練 爆發式重量訓練	訓練範例 速度深蹲、蹲跳、速度硬攀、爆發式臥推	訓練特性 將傳統肌力訓練動作加速度	強度×組載×次數 30-80%	_	液及的刀机線 高反覆爆發式重量訓練	21(18429)	訓練特性 低強度高反覆爆發力	強敗-組動-次數 30-60%
及納生如華		陳祝式重亜川線	巡疫冰脚、脚踢、速疫蟆擊、險殼式臥推	NY 等計劃27 副以等數7 F 702 图 反	3~10組 1~3次		商及復陳發式重亜訓練	達場速度深蹲、連續跨跳、連續速度硬學、 連續爆發式臥滌	15.95民商及福港银刀	30-66世 5-10次
反跳上膊		奥林匹克舉重衍生動作	單手抓鄰、窄抓鄰、上膊、爆發上推	著重瞬間發力的能力	60-90% 3-10組 1-3次		医组式训練 cluster training	奥林匹克聯重衍生動作 + 次數開始休息	利用短暂的次動作開休息, 在有能量系統負荷的情况下 訓練爆發力	20-60% 物文十-0下 次素類為85-609 實施10-209 重施10-209
爆發式類後推		增強式訓練	姚· 模架	強化仲展收縮循環(SSC)	依照專項需求		連續增強式訓練	速域沈葙、模架	高反覆SSC	依賴專項需求
爆發式類前推/爆發上推		弾膜式訓練	樂球、隨栊	只加速不减速的動作	依照專項需求		連續彈閥式訓練	速線樂球、鐵槌、壺鈴擺盪	只加速不減速的動作	依賴專項需求
寬站安單手抓舉		複合式訓練	深舞+垂直第、RDL+立定跳遠、法式對比 訓練(四項動作:重、快、次重、超級快)	結合大重量和高速度(PAP: 活化後增益效果)	大重量:75-96% 高速度:徒手 3-10組 1-3次(配對)		連續複合式訓練	連續高強度+連續高速度	建编PAP	弘服尊清泉求
存站安單手振舉		變動強度訓練	彈力帶深蹲、鐵錦硬學、彈力帶臥推	利用變動強度誘發身體加速 度	槓鈴重量:50% 變動強度:20~30% 組數:8~12 次數:1~3					
熱和別線		野憩寂動訓練	箱上蹲	針對發力率的訓練						
核心補強動作與能量系統訓練:		机耐力訓練	訓練範例	加維特性	強度×組数×次数		重耐力訓練	DURREN	訓練特性	強度x組数x次数
查鈴福遺		高反覆重量訓練	連續深諱、連續臥推 (動作不韻死)	考驗相同動作的訊耐力			呼吸式深緯	super squat	每次深跨過後,做數次深呼 吸恢復體力,重量不放下,	自標:以10FM重量 完成20次
彈力等查鈴福證		循環別線	屈體划船、RDL、高拉、上膊、前蹲、筒 獲、背蹲、抓舉	利用連續不同的動作,考驗 在高能量系統負荷之下的肌	毎個動作8下・反覆 3循環(like crossfit)					
腹前接		等長肌力訓練	部態支援、静態態用	維持高壓力姿勢・延長張力 時間						
腹肌液輪										
HIIT										
HIIT WAS BOTO										
HIIT 草通負重行走 風感器故車										
風順腳踏車										
		非他好助给我种	(磁布置描性的脉动跟针)				往世際島	235		
風順腳踏車		非傳統訓練器材 ②護安全相	(超免票模性的局部服力) 健門等	华歌档			伏地挺身 警察伏拔挺春	深緯 経動深遠		
風順腳踏車				经款 模 春鈔						
風順腳踏車		深蹲安全槓	施門架 雪板				整高伏地挺身	輔助深跨		
風順腳踏車		深蹲安全槓 滾木槓	施門架 雪板	查鈴			整高伏地挺身 伏地挺身	輔助浮牌 深牌		
風順腳踏車		深蹲安全槓 滚木槓 農夫槓	旅門架 雪板 輸始 業球	查鈴 膜等蹲			整高伏地挺身 伏地挺身 弓箭手伏地挺身	輔助深緯 深緯 輔助坐箱單腳緯		
風順腳踏車		深蹲安全模 滚木積 農夫積 六角板U型槓	旅門架 雪板 輸始 業球	遊鈴 原物牌 負重網			整离伏地挺身 伏地挺身 弓筋手伏地挺身 模桿式伏地挺身	輔助深緯 深緯 輔助生結單部譜 全結單部譜 單額深緯		
風順腳踏車		深蹲安全模 滚木積 農夫積 六角板U型槓	旅門架 雪板 輸始 業球	遊鈴 原物牌 負重網			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深緯 深緯 輔助生結單部譜 全結單部譜 單額深緯		
風順腳踏車		深薄安全模 線木模 農夫模 六角模U型模 地震模	銀門架 雲橋 軸助 輔理 沙包	遊鈴 原物牌 負重網			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深蹲安全植 滚木桶 農夫板 六角橋心型板 地震模 塊常姿勢訓練	銀門架 雲橋 軸助 輔理 沙包	空妙 腰帶牌 負重網 地震管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深醇安全植 液木植 原天机 六角穗心型植 地震模 雄常姿勢訓練 翻項	施門架 当成 機能 機能 (2)を目 (2)を目	查於 腰帶牌 負重網 比雷管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深端安全植 流木植 原天植 大角橋心監模 地震植 連常姿勢訓練 藝攻 核心側翻	能力減 雷威 動物 解球 沙白 原行 級組織	查特 提等語 負重語 地密管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深端安全植 滚木植 鹿夫植 大角植小型植 地震植 地震植 雄常姿勢訓練 蘇攻 核心側翻 防流翻	能力減 雷威 動物 解球 沙白 原行 級組織	遊技 提等語 負重語 比面管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深端安全植 滚木植 鹿夫植 大角植小型植 地震植 地震植 雄常姿勢訓練 蘇攻 核心側翻 防流翻	型門協 型植 動物 脚球 沙布 飛行 脚球 飛行	遊技 提等語 負重語 比面管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深端安全植 滚木植 鹿夫植 大角植小型植 地震植 地震植 雄常姿勢訓練 蘇攻 核心側翻 防流翻	型門協 型植 動物 脚球 沙布 飛行 脚球 飛行	遊技 提等語 負重語 比面管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		
風順腳踏車		深端安全植 滚木植 鹿夫植 大角植小型植 地震植 地震植 雄常姿勢訓練 蘇攻 核心側翻 防流翻	型門協 型植 動物 脚球 沙布 飛行 脚球 飛行	遊技 提等語 負重語 比面管			整高伏地超身 伏地超身 弓期手伏地超身 模桿式伏地超身 單手伏地超身 (相當白體重×1.4倍強度)	輔助深跨 深跨 輔助坐袖單腳跨 整線深跨 (樹富白體版x1倍強度)		