

# 训练计划

## 目录

1.训练部位 .....	3
1.1 胸 .....	3
1.1.1 杠铃上斜卧推(上胸).....	3
1.1.2 杠铃平板卧推(中下胸).....	3
1.1.3 杠铃下斜卧推(下胸).....	4
1.1.4 哑铃平板卧推(中下胸).....	4
1.1.5 坐姿器械推胸(中下胸).....	5
1.1.6 蝴蝶机夹胸(中缝).....	5
1.1.7 龙门架夹胸(中缝).....	6
1.2 背 .....	6
1.2.1 宽握正手引体向上 .....	6
1.2.2 高位下拉 .....	7
1.2.3 坐姿划船 .....	7
1.2.4 杠铃划船 .....	8
1.2.5 杠铃 T 字划船 .....	8
1.2.6 单臂哑铃划船(左右都做).....	9
1.2.7 龙门架支臂下压 .....	9
1.3 腿 .....	10
1.3.1 杠铃深蹲(必选).....	10
1.3.2 杠铃直腿硬拉 .....	10
1.3.3 坐姿腿举 .....	11
1.3.4 坐姿腿屈伸 .....	11
1.3.5 坐姿腿弯举 .....	11
1.3.6 坐姿夹腿/外展 .....	12
1.3.7 箭步蹲 .....	12
1.3.8 站姿负重提踵(小腿).....	13
1.4 肩(三角肌) .....	13
1.4.1 史密斯推举 .....	13
1.4.2 哑铃推举 .....	14
1.4.3 坐姿推肩 .....	14
1.4.4 哑铃侧平举(中束).....	15

1.4.5 哑铃前平举(前束).....	15
1.46 俯身哑铃飞鸟(后束).....	16
1.5 肱二头肌.....	16
1.5.1 窄握反手引体向上.....	16
1.5.2 二头杠铃弯举.....	17
1.5.3 二头哑铃弯举.....	17
1.5.4 牧师椅弯举.....	17
1.6 肱三头肌.....	18
1.6.1 窄距俯卧撑.....	18
1.6.2 仰卧杠铃臂屈伸.....	18
1.6.3 哑铃单臂屈伸(左右).....	18
1.6.4 绳索下压.....	19
1.7 腹.....	19
1.7.1 仰卧卷腹(上腹).....	19
1.7.2 仰卧举腿(下腹).....	19
1.7.3 梅森转体(侧腹).....	20
1.7.4 平板支撑(腹横肌).....	20
1.7.5 如果腹部水平比较高,可以直接尝试腹肌撕裂者 X.....	20
2. 计划安排.....	21
2.1 时间安排.....	21
2.1.1 训练时间.....	21
2.1.2 训练频次.....	21
2.2 部位安排.....	21
2.1.3 一周三练.....	21
2.1.4 一周五练.....	22
2.1.5 诀窍.....	22
2.3 重量和次数安排.....	23
2.4 呼吸安排.....	23
2.5 发力安排.....	23
2.6 组间休息安排.....	24
3. 友情提示.....	24
3.1 安全.....	24
3.2 遇到问题.....	25

# 1.训练部位

## 1.1 胸

### 1.1.1 杠铃上斜卧推(上胸)

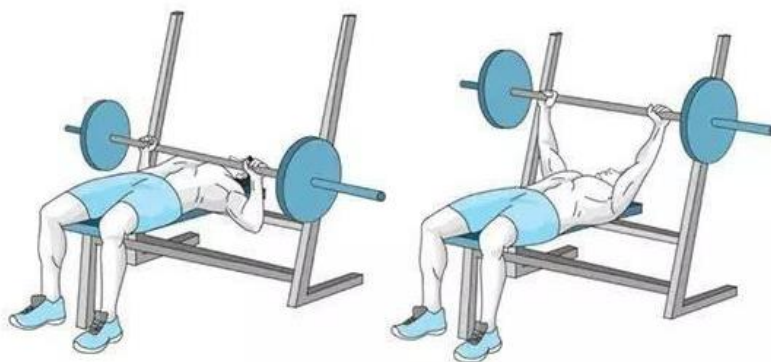


起始姿势

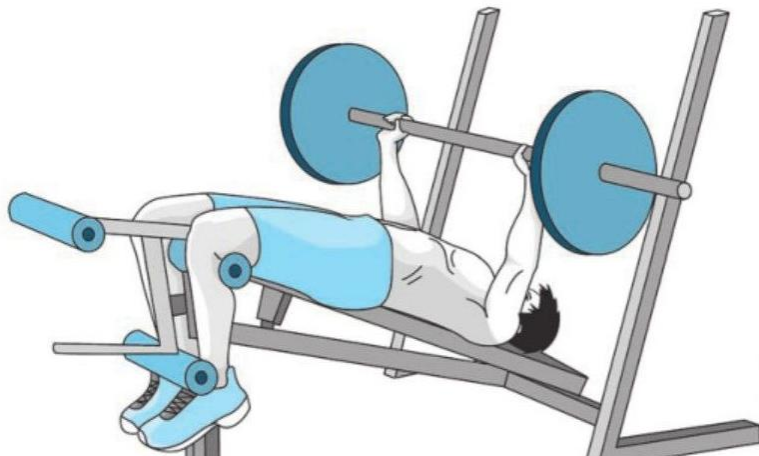


动作过程

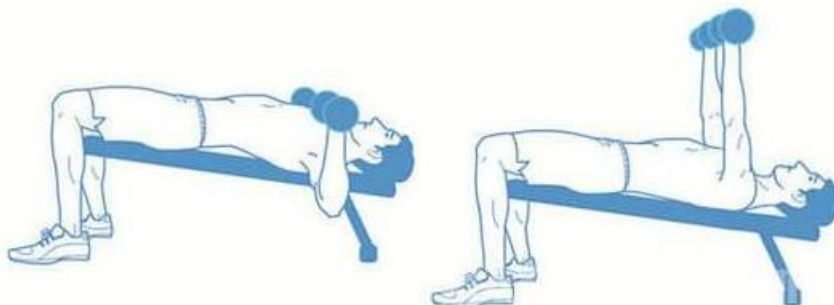
### 1.1.2 杠铃平板卧推(中下胸)



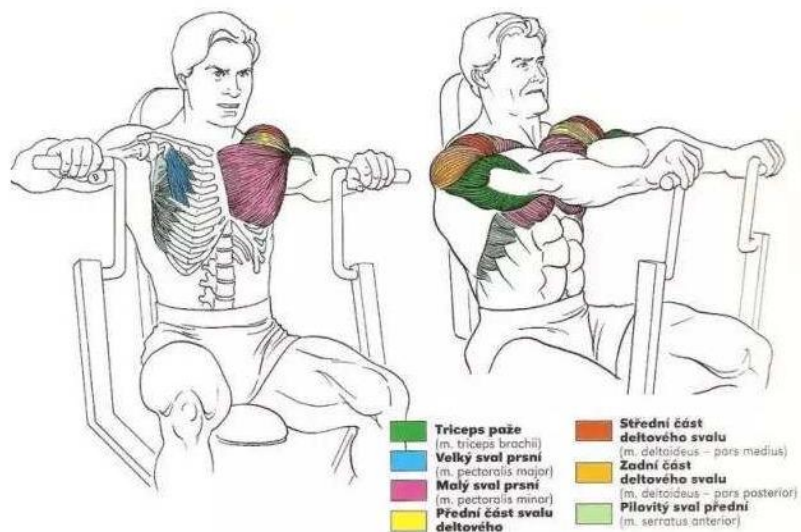
### 1.1.3 杠铃下斜卧推(下胸)



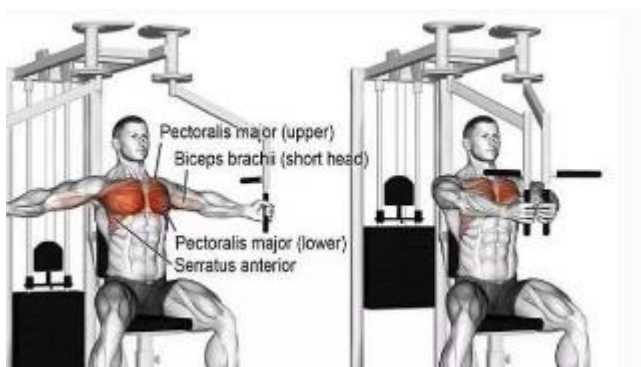
### 1.1.4 哑铃平板卧推(中下胸)



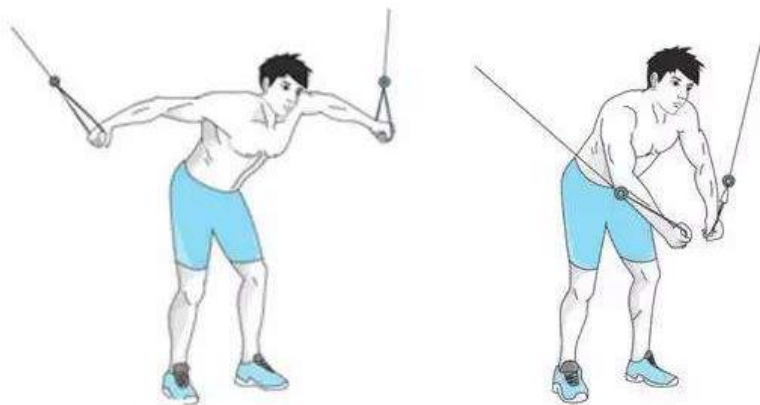
### 1.1.5 坐姿器械推胸(中下胸)



### 1.1.6 蝴蝶机夹胸(中缝)

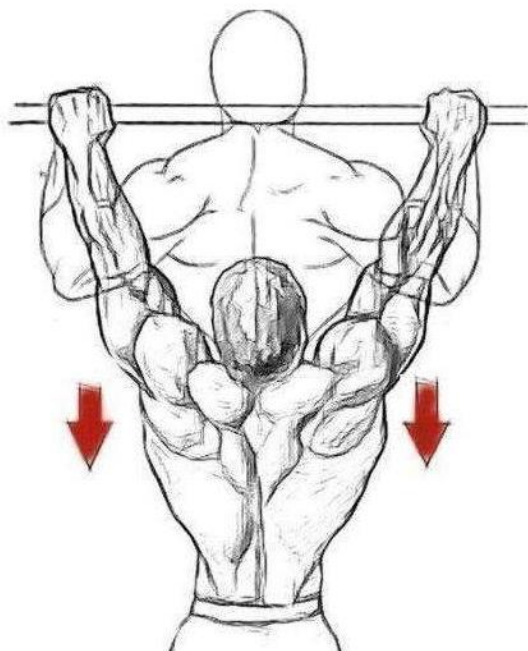


### 1.1.7 龙门架夹胸(中缝)



## 1.2 背

### 1.2.1 宽握正手引体向上

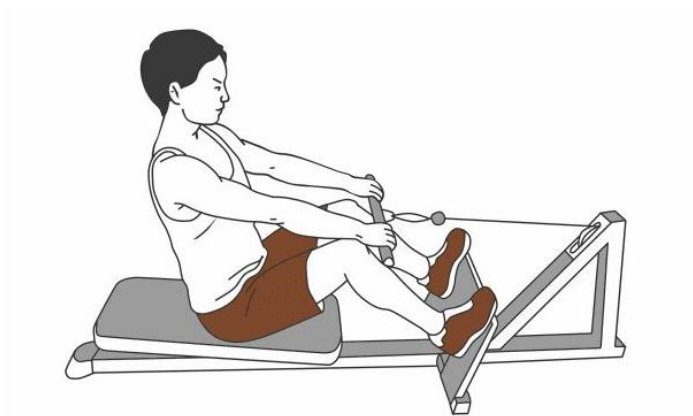


难度较大,做不了可以采用器械或者弹力带助力完成

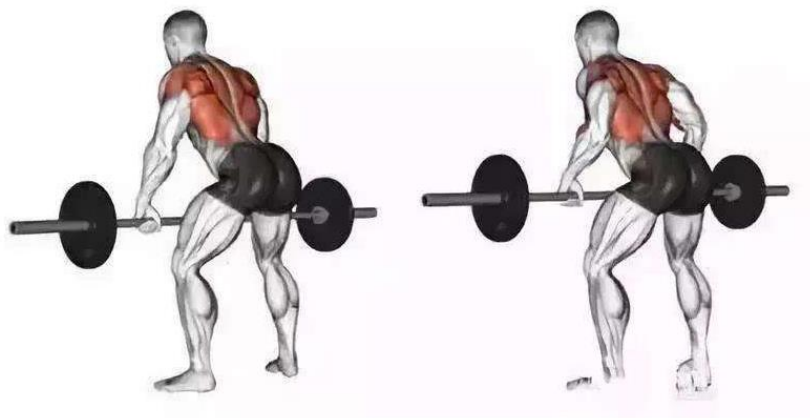
### 1.2.2 高位下拉



### 1.2.3 坐姿划船



### 1.2.4 杠铃划船



### 1.2.5 杠铃 T 字划船

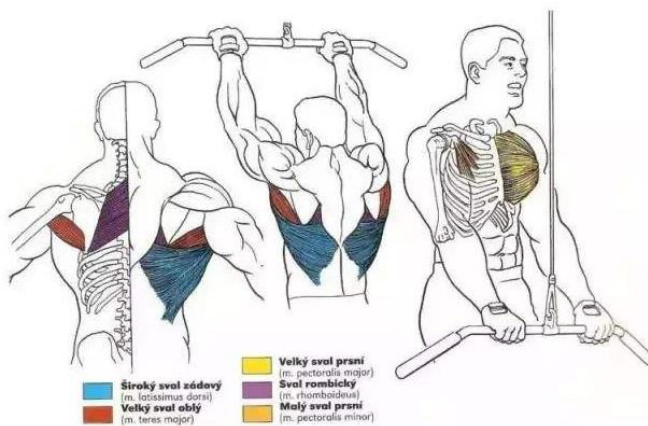




### 1.2.6 单臂哑铃划船(左右都做)

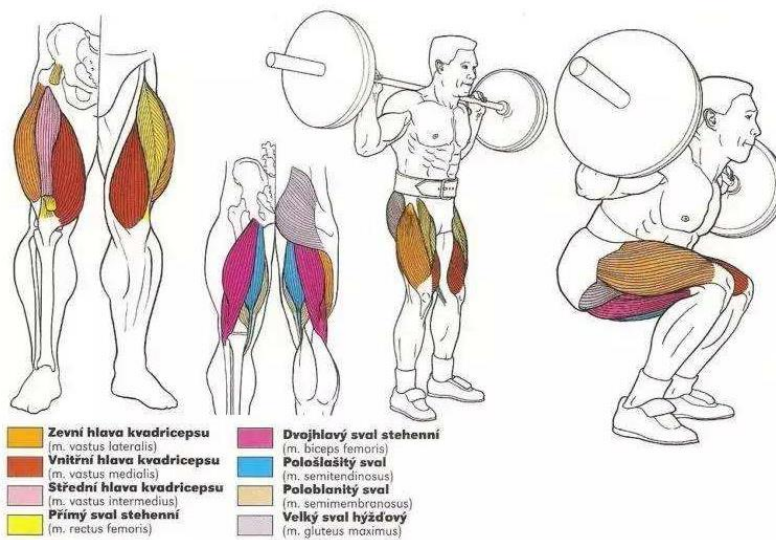


### 1.2.7 龙门架支臂下压

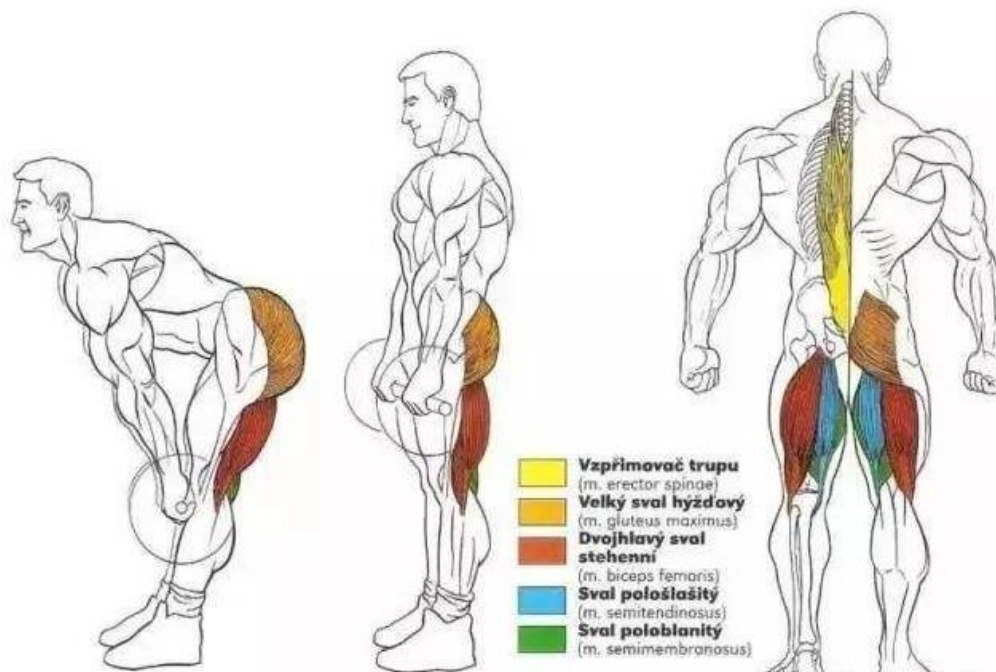


## 1.3 腿

### 1.3.1 杠铃深蹲(必选)



### 1.3.2 杠铃直腿硬拉



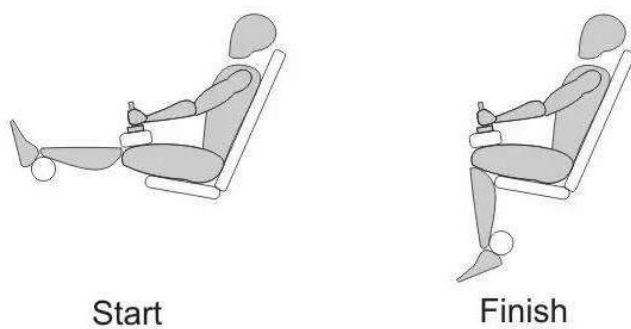
### 1.3.3 坐姿腿举



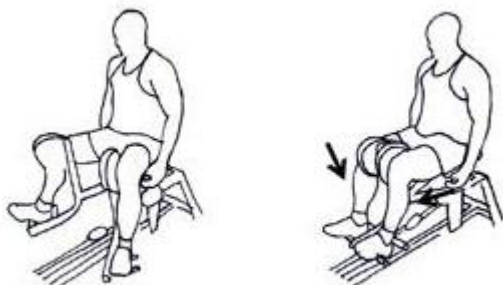
### 1.3.4 坐姿腿屈伸



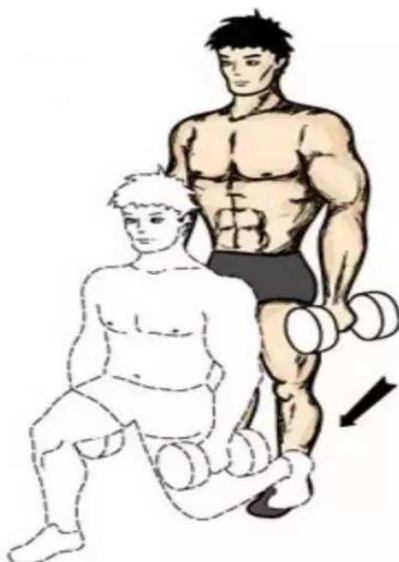
### 1.3.5 坐姿腿弯举



### 1.3.6 坐姿夹腿/外展



### 1.3.7 箭步蹲



### 1.3.8 站姿负重提踵(小腿)



起始姿势



动作过程

## 1.4 肩(三角肌)

### 1.4.1 史密斯推举



开始位置



结束位置

### 1.4.2 哑铃推举



### 1.4.3 坐姿推肩



#### 1.4.4 哑铃侧平举(中束)

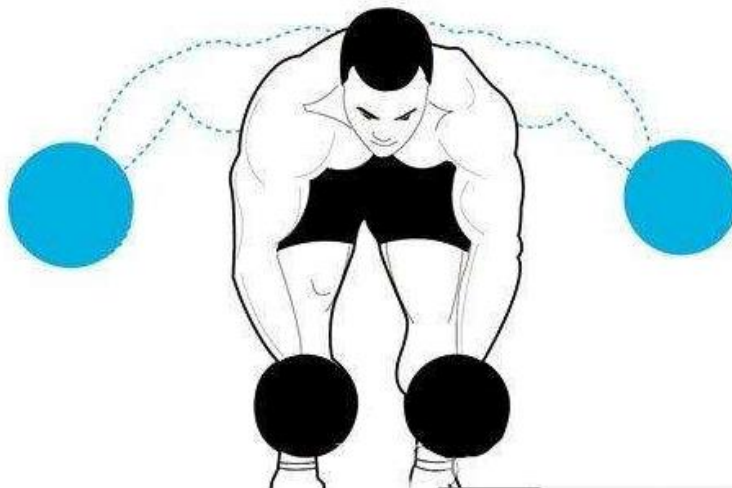


#### 1.4.5 哑铃前平举(前束)





## 1.46 俯身哑铃飞鸟(后束)



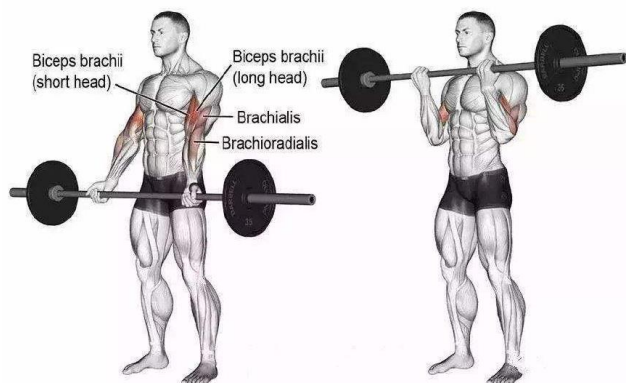
## 1.5 肱二头肌

### 1.5.1 窄握反手引体向上





## 1.5.2 二头杠铃弯举



## 1.5.3 二头哑铃弯举

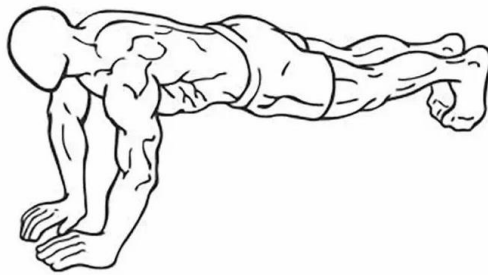


## 1.5.4 牧师椅弯举



## 1.6 肱三头肌

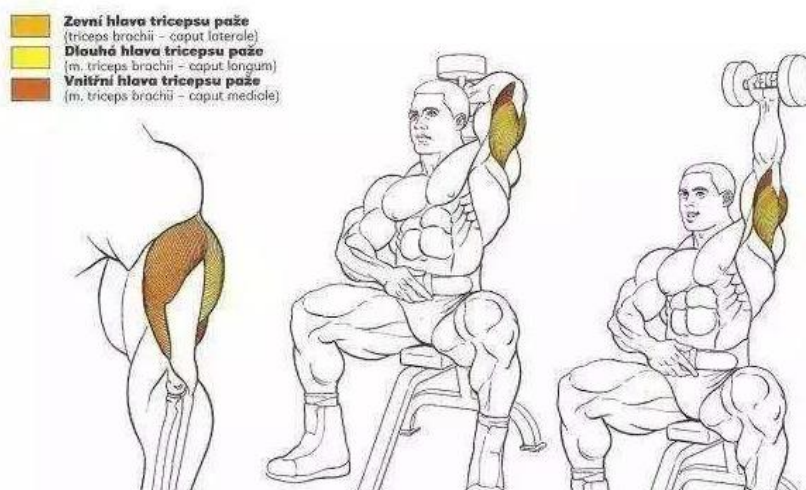
### 1.6.1 窄距俯卧撑



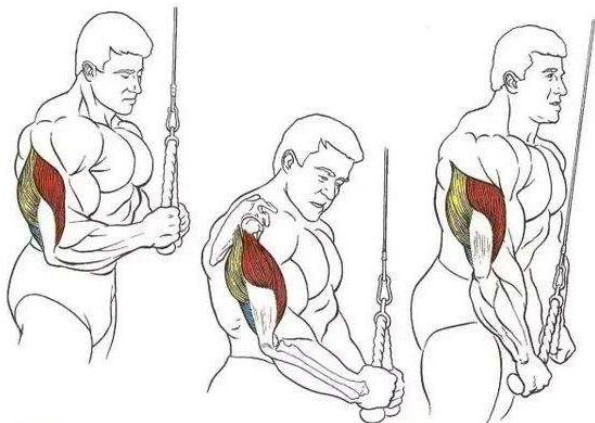
### 1.6.2 仰卧杠铃臂屈伸



### 1.6.3 哑铃单臂屈伸(左右)



## 1.6.4 绳索下压



## 1.7 腹

### 1.7.1 仰卧卷腹(上腹)



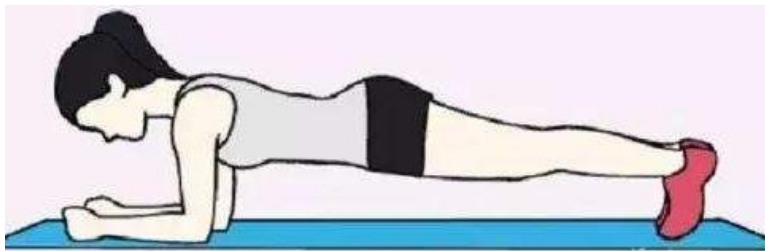
### 1.7.2 仰卧举腿(下腹)



### 1.7.3 梅森转体(侧腹)



### 1.7.4 平板支撑(腹横肌)



### 1.7.5 如果腹部水平比较高,可以直接尝试腹肌撕裂者 X



## 2. 计划安排

### 2.1 时间安排

#### 2.1.1 训练时间

训练时间推荐 45 分钟-2 小时,最好不要超过 2 小时,事实上水平越高,训练时间越短,当然是在完成既有训练量的前提下.最佳训练时间是在下午 4:00-晚上 8:30 之间,这个时候人体体温相对最高,体能和精神状态也最好,当然最终还是遵循个人的时间空闲和喜好,几点训练对健身效果的影响甚微,别熬夜即可.

#### 2.1.2 训练频次

训练频率控制在一周 3-6 次,尽量不要少于 3 次,少于 3 次效果会比较感人,但也没必要 7 天都练,即便是水平很高的健美运动员也不会一周 7 练.

### 2.2 部位安排

#### 2.1.3 一周三练

如果你时间比较紧缺,一周只能练 3 次,建议你这样练:

	第一天	第三天	第五天
胸+三头+肩	√		
背+二头		√	
腿+腹			√

非常经典的推拉腿训练法,练一天休息一天,6 天一个循环,基本上是一周练 3 次左右.

推:胸+三头+肩,各挑 2-3 个训练动作,每个动作做 3~6 组

拉:背+二头,各挑 3-4 个训练动作,每个动作做 3~6 组

腿:腿+腹,腿挑 4 个动作,腹挑 3 个动作,每个动作做 3~6 组

### 2.1.4 一周五练

如果你时间相对比较充裕,可以一周训练 5 次的话,建议你分化训练:

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
胸	√				
背		√			
肩+腹			√		
腿				√	
二头+三头					√

这样分化比较细致,也是我目前使用的训练方式,一周训练 5 天,休息 2 天,至于两天你穿插在中间休息也行,训练完一个循环再休息也行,没有限制,灵活安排.

值得注意的是,如果当天训练的部位只有一个,那你需要挑选不少于 6 个动作,每个动作组数不少于 3 组.如果训练部位有两个,每个部位至少安排 3 个动作,每个动作不少于 3 组.

### 2.1.5 诀窍

无论你选择一周三练还是五练,其中安排的动作一定要有三大项:深蹲,硬拉,卧推,这是健身房公认的排名前三的动作,复合性极高,可以调动较多的肌肉群参与,效果极好,另外不要忽视腿部训练,这是新手最容易犯的一个错,腿部肌肉占人体肌肉的 50%左右,不练腿不仅错失了这 50%,还会让你的睾酮跟不上肌肉的增长,从而增肌效率低下,练胸不练腿,迟早要阳痿!尽量在一次计划中多安排点大肌肉群,少安排点小肌肉群,大肌肉群主要有胸,背,腿,小肌肉群有二头三头,三角肌等...其实

你在练大肌肉群的时候可以带动小肌肉群的发展,比如练胸,其实肱三头肌和三角肌前束都有参与发力,所以你在健身房会发现一些练的很厉害的人只练三大项,各部位肌肉却练得都很好.

## 2.3 重量和次数安排

训练的重量和次数应根据训练者自身力量水平和健身目的来定,由于每个人的力量和目的都不太一样,所以需要引入“RM”这个概念.

RM:最大力竭次数重量,既包含重量,又包含次数,比如说我拿 10KG 的哑铃做弯举做了 8 个就筋疲力竭了,再也没力气做第 9 个了,那么 10KG 我的 8RM 重量.下表是美国人研究出来的 RM 表:

1~4RM	适合增大力量
8~12RM	适合增肌,可以让肌肉长得看起来最大
16~25RM	适合减脂塑型.

所以对于此份计划的使用者,我建议你每个动作选择 8~12RM 的重量最佳.

当然如果有条件的话,也就是有人辅助,安全有保障的前提下,你可以每次训练尝试一两组 1-4RM 的大重量刺激一下力量,毕竟力量和维度成正比,但不推荐一直使用 1-4RM.

## 2.4 呼吸安排

训练时的呼吸非常关键,千万不要憋气,尽量保持平稳的呼吸,比较推荐的呼吸方式,也是目前采用最多的呼吸方式是:发力时吐气,回来时吸气,比如做卧推,在推上去的时候吐气,放下了的时候吸气.

## 2.5 发力安排

有句话叫念动一致,其实听起来简单,理解起来也简单,但做起来极难,这并不是在



开玩笑,因为肌肉和大脑之间是靠神经建立联系的,做到念动一致即可调动更多的肌肉参与发力,从而达到训练效果翻倍的作用,新手和高手之间最大的区别就是前者不会发力,后者会发力.

发力诀窍:在训练该部位时集中注意力在该部位肌肉上,用力收紧该肌肉,戳上去硬邦邦那种感觉,让该部位肌肉全程保持紧张状态,其他部位的肌肉尽量放松,不要借力,充分孤立目标肌肉,你会发现这样做会更累,但效果更好,这样做效果一个顶三个.

## 2.6 组间休息安排

很多人问我做完一组应该休息多久,答案是因人而异,所处的水平越高,组间休息也就越短,组间休息尽量保证在体力恢复到能完成下一组的前提下,尽量短的休息时间.

# 3. 友情提示

## 3.1 安全

安全绝对是在训练的第一位的,任何动作,任何重量,以及训练强度切记量力而行,不必按计划照搬,推荐循序渐进,没必要从一开始就按照安排每个动作做 6 组,每组 8~12RM...要给自己的身体一个适应期,逐步加强和进步,一口吃不成胖子,且不要逞强,出事后悔一辈子,等你练到一定水平后你会发现,并不是量的越牛逼的人力量就越大,做的重量就越重,相反的一味追求大重量的,小概率是力量型训练者,大概率是菜鸡.



## 3.2 遇到问题

健身遇到问题,你可以参阅我微信公众号,后期我也会专门提供一套系统,建立数据库,把提问最频繁的问题收集起来,你们直接查询即可,目前遇到的健身问题大部分都可以在百度自行解决,动作不会的大可以去网上找视频观看学习,健身不能懒,一旦养成懒的习惯,健身注定练不好,如果有什么比较纠结或者难以理解的问题,可以加我微信或 QQ:252645816 交流,很高兴与每一位热爱健身的人交朋友.