

系統化學會健身

做自己的 健身教練

十週 週期化課表範本



十週週期化課表範本

本課表為 E-mail 迷你課限定
一般化課表參考範本

第1-2週 準備期

Week 1 & 2																
Day	動作	運動	器材	重量	次數	組數	休息	速度	基底	距離	方向					
1	水平推	槓鈴握推	依據運動						躺椅	中	不變					
	水平拉	反向划船							全							
2	hinge	槓鈴硬舉							RPE6.5	6~10		3	90s	2010	平地	中
	垂直拉	直槓滑輪下拉														全
	垂直推	Pike push up														中
3	蹲	後背槓深蹲							自身體重	<30s		60s	N/A	健身球	N/A	
	跨步	啞鈴前跨步														
	前核心	棒式														
	側核心	側棒式														
4	背核心與旋轉	烏狗							RPE 6.5	<20				平地	全	
	旋轉	Pallof press														
	水平推	伏地挺身														
	水平拉	槓鈴划船														
	hinge	槓鈴臀橋														
5	垂直拉	V-bar滑輪下拉	RPE 6.5 <64%RM	<10	3	90s	2010	平地	全							
	垂直推	站姿啞鈴肩推							全							
	蹲	高腳杯深蹲							中							
	跨步	啞鈴側跨步							全							
6	前核心與旋轉	死蟲式	自身體重	<20	60s	N/A	平地	全								
	側核心	Suitcase carry														
	背核心	反向棒式														
	前核心與旋轉	Shoulder tap														
7						rest										

每週訓練六天，每週課表不變。熱身組1-2組，重量為正式組的50%-75%

第3-5週 基礎訓練期

Week 3~5, week 6 deload											
Day	動作	運動	器材	重量	次數	組數	休息	速度	基底	距離	方向
1&4	水平推	槓鈴握推	依據運動	第1-2週第一組	10	3	<90s	2010	平面	中	不變
	水平拉	反向划船									
	垂直拉	直槓滑輪下拉									
	垂直推	啞鈴站姿肩推									
	前核心	棒式									
2&5	蹲	後背槓深蹲		第1-2週第一組	10	2010	平面	中			
	跨步	啞鈴側跨步									
	hing	槓鈴臀橋							中		
	側核心	側棒式								N/A	
背核心與旋轉	鳥狗	自身體重		>20	2010	中					
3&6&7	rest										

- 第1、2、4、5天重訓，第3、6天慢跑15-20分鐘，第7天完全休息。
- 熱身組2組，重量為第一組的50%-75%。
- 第四週Deload週不練重訓，只慢跑。

第7-10週 專項加強期

Week 7~10											
Day	動作	運動	器材	重量	次數	組數	休息	速度	基底	距離	方向
1&4	水平推	槓鈴握推	依據運動	第1-3週第一組：RPE 7(65.3)	10	4	>90s	2010	平面	中	不變
	水平拉	反向划船								全	
	垂直拉	直槓滑輪下拉								全	
	垂直推	啞鈴站姿肩推								中	
	前核心	棒式								自身體重	
2&5	蹲	後背槓深蹲		第1-3週第一組：RPE 7(65.3)	10			2010	平面	中	
	跨步	啞鈴側跨步								中	
	hing	槓鈴臀橋								中	
	側核心	側棒式								自身體重	
3&6&7	背核心與旋轉	鳥狗		自身體重	>20			2010	中	rest	

- 增加整體訓練強度與訓練量
- 第1、2、4、5天重訓，第3、6天快走20-30分鐘（重訓強度提高，有氧強度降低），第7天完全休息。
- 熱身組2組，重量為第一組的50%-75%

如果你想設計
「專屬自己」的課表……

必須知道這個課表黃金公式



平衡的課表

客製化調整

安全有效達標！

能從六大動作模式，均衡挑選動作

蹲



槓鈴深蹲
分腿蹲
酒杯噸
箱上蹲

...

蹲踞



硬舉
臀橋
臀推舉
壺鈴擺檔

...

跨步



前弓步
後弓步
側弓步
登階

...

推



槓鈴臥推
伏地挺身
肩推
機械胸推

....

拉



滑輪下拉
引體向上
啞鈴划船
TRX 划船

...

核心



烏狗式
棒式
農夫走
行李箱走

...

並利用九大訓練變數，客製化動作設計





馬上加入

做自己的健身教練

系統化學會健身

在這門課，你將能學到：

十三大健身關鍵主題

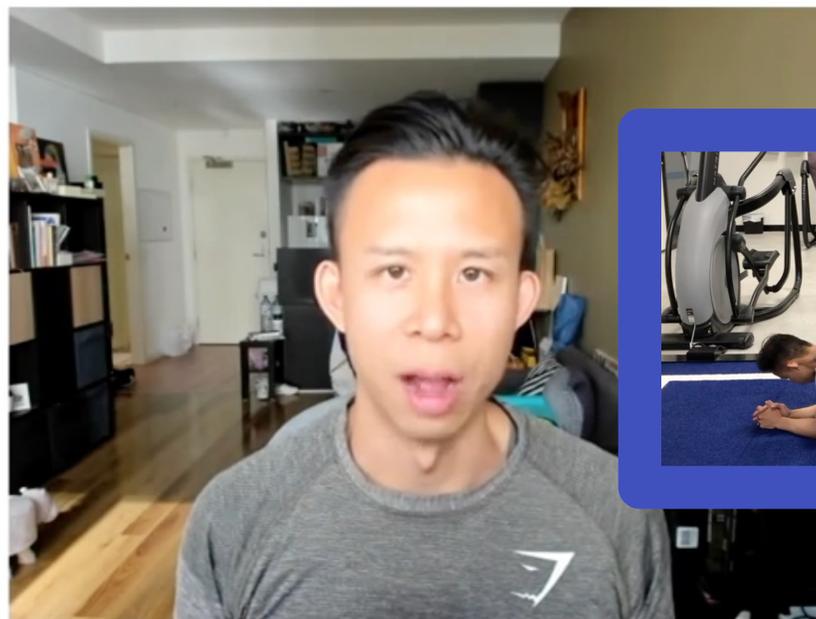
01 漸進式負荷的訓練階段



02 活動度訓練

關節活動度的重要性

身體會依循「關節阻力最小」的路徑進行活動，時間久了便造成動作模式的偏差進而產生疼痛，關節活動度的開發能重新建立好的動作路徑。



03 九大訓練變數應用方式

6. 組間休息 (Rest)

運動過程中的疲勞：

1. **能量系統疲勞**：需60~90秒恢復
(中高重量、中高次數)
2. **中樞神經疲勞**：需3~5分鐘恢復
(大重量、低次數)

休息時間(s)	30	60	90	120	150	180
能量系統恢復(%)	50	75	87	93	97	98.5



04 動作安排順序

9. 器材 (Equipment)

器材選擇的優先次序

若以增加力量或肌肉量為主，
可以依照下列順序

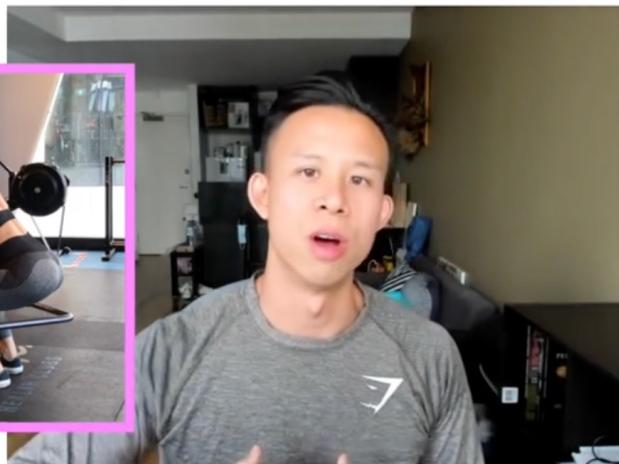
器材類別	推	蹲
雙邊自由重量	槓鈴臥推	槓鈴深蹲
單邊自由重量	啞鈴臥推	單邊啞鈴深蹲
器械	機械胸推	機械腿推舉



05 六大模式 各動作分析比較&教學

蹲的定義與總覽

- 腿推舉機
- 徒手深蹲
- 高腳杯深蹲
- 槓鈴箱上蹲
- 槓鈴深蹲 (高)
- 槓鈴前蹲舉
- 菱形槓深蹲
- 保加利亞分腿蹲



上肢推 (Push Pattern) 實戰演練



核心實戰演練



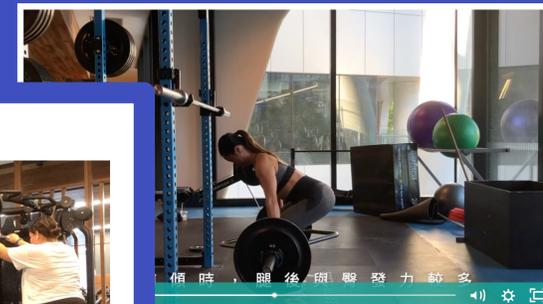
上肢拉 (Pull Pattern) 實戰演練



核心實戰演練



「鉸鏈」模式重點



06 六大模式 進階生物力學分析

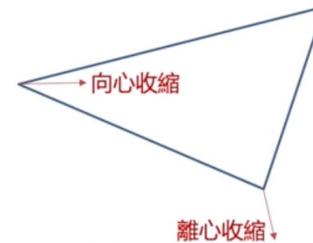
深蹲進階討論與分析

1. 深蹲時的「膝蓋內夾」



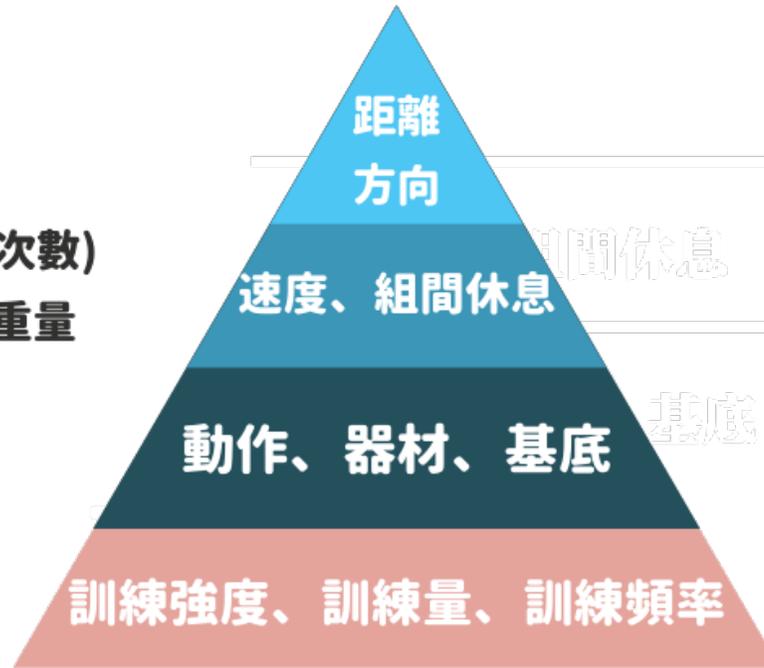
跨步進階分析與討論

肌肉在3D平面上同時進行「離心收縮」與「向心收縮」以增加發力的速度與效能



07 課表安排金字塔

訓練強度：RPE(重量與次數)
訓練量：組數 x 次數 x 重量
訓練頻率：一週?次



08 以每10週為單位的課表規劃

週期化訓練

準備期	基礎訓練期	專項加強期	休息期
2週	3+1週	4週	1-2週
訓練動作模式	提升對肌肉及神經的刺激	導入進階訓練	恢復
高頻率/低強度/ 低訓練量	中頻率/中強度/ 中訓練量	中頻率/中or高強度/ 中or高訓練量	低頻率/低強度/ 低訓練量

09 居家訓練變數應用

居家運動更改概念

	運動	更改1	更改2
蹲	高腳杯深蹲	移動重量	雙->單腳
	保加利亞蹲	加彈力繩	加彎舉
髖 絞 鏈	硬舉	單腿	加explode
	臀推/橋式	加彈力帶	單腿
跨 步	弓步	增加力臂	移動重量
	進階弓步	lunge to balance, leap, load to explode, pivot lunge	



11:03



10 居家訓練完整課表安排範本

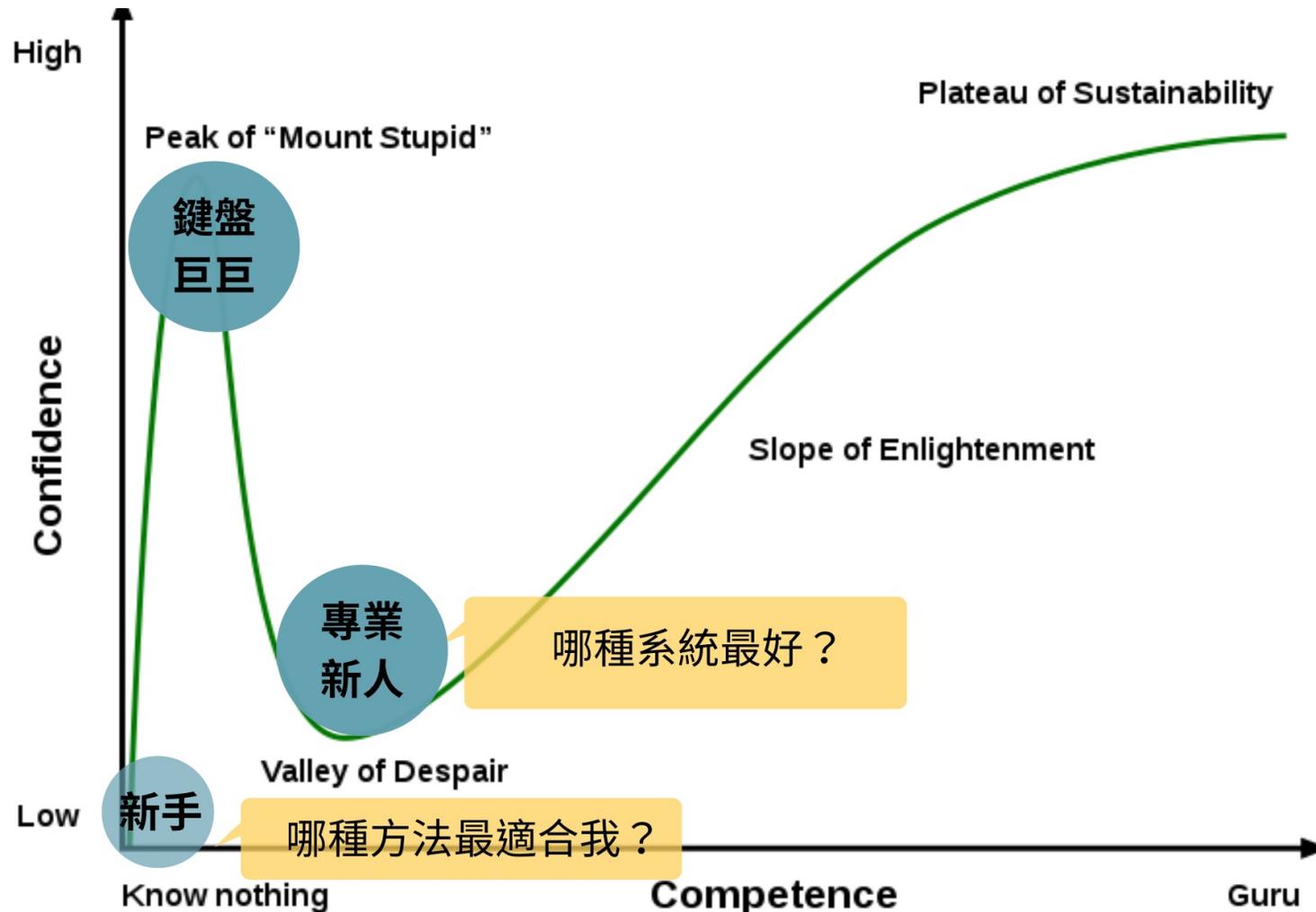
居家運動課表安排

Day 1	Day 2	Day 3/5/7
水平推 水平拉 核心(前/後)	蹲 跨步 核心(側/轉)	休息 or 活動度訓練 or 有氧運動
Day 4	Day 6	
垂直推 垂直拉 核心(前/後)	髖鉸鏈 跨步 核心(側/轉)	



Day	動作	運動	補充說明	次數	組數	休息	速度	距離
1	水平推	伏地挺身	可用跪姿退階, 可加彈力帶	>10	>4			
		啞鈴臥推	可加彈力帶	>10	>4			
	水平拉	鳥狗划船	x	>10	>4			
		彈力繩划船	變換方向 or 加跨步	>10	>4			
	核心肌群	棒式	靜態 or 動態交替	>30s	>3			
		死蟲	啞鈴 or 動作進階	>10	>3			
2	蹲	保加利亞深蹲	可加彈力帶 or 二頭肌彎舉	>10	>4			
		高腳杯深蹲	可移動重量 or 雙腳變單腳	>10	>4			
	跨步	前/側弓步	增加力臂 or 移動重量	>10	>4			
		進階弓步	lance, load to explode, pivot lu	>10	>4			
	核心肌群	側棒式	x	>20s	>3			
		Shoulder tap	x	>10	>3			
4	垂直拉	TRX划船變化式	x	>10	>4	<60s 可進退階 可用超級船 可用預先疲勞組	2010 (除了靜態動作外) 可自由進退階	以影片教學範例為主 但可自由增加或減少距離
		側棒式+單手拉	x	>10	>4			
	垂直推	單手啞鈴肩推	多方向	>10	>4			
		啞鈴側舉	多方向 or 加彈力繩	>10	>4			
	核心肌群	鳥狗式	靜態 or 動態交替	>10	>3			
		弓步轉體	x	>10	>3			
6	髖鉸鏈	單腳硬舉	可加入explode	>10	>4			
		單腿橋式	x	>10	>4			
	跨步	後弓步	增加力臂	>10	>4			
		登階弓步	增加力臂	>10	>4			
	核心肌群	熊爬	多方向	>10	>3			
		死蟲式	啞鈴 or 動作進階	>10	>3			

11 訓練心理策略



12 增肌減脂飲食攻略

科學飲食金字塔

進食頻率 & 時機

微量營養素：維生素、礦物質

巨量營養素：碳水、蛋白、脂質

熱量平衡

生活型態



13 常見健身問題回答



An illustration of two hands shaking, one light-skinned and one dark-skinned, symbolizing partnership or agreement. The background is a vibrant blue with abstract shapes and patterns, including a dotted pattern in the top right and bottom center, and diagonal lines in the bottom right.

讓我們帶你，系統化學會健身！

JOIN US NOW!

A white hand cursor icon with a black outline, pointing upwards and slightly to the left, positioned at the bottom right corner of the black button.