

# 訓練菜單 重點大全



**Ashlee xiu**



**XiuGar**



# 全身訓練 ●

## 安排說明

1. 全身的肌群都會被訓練到
2. 每次訓練間至少間隔 48 小時
3. 訓練多為多關節動作

## 一週訓練 分配案例

- 一：全身訓練    二：休息日  
三：全身訓練    四：休息日  
五：全身訓練    六：休息日  
日：休息日

## 優點

1. 每個肌群一週可以訓練到三次左右，高頻率訓練有助於提升肌肥大效果。
2. 通常會安排大動作，訓練起來較有效率。
3. 不會因在短時間內一直專攻同一部位，而造成過度疲勞，影響後面的訓練成效。

## 缺點

1. 如果要增加訓練量，每次訓練時間可能會被拉長。

## 適合的人

1. 適合初學者熟悉動作和訓練肌肉與大腦之間的連結
2. 如果喜歡每天都上健身房的人，可能不適合你。



# 推拉腿

## 安排說明

依照動作軌跡模式分成三種：推、拉、腿

- 推：胸、肩、三頭
- 拉：背、二頭
- 腿：臀、

(腿部訓練可以安插腹部訓練在任何一天)

## 一週訓練 分配案例

一週三練 / 六練

- 一：腿 / 腿    二：休息日 / 推  
三：推 / 拉    四：休息日 / 腿  
五：拉 / 推    六：休息日 / 拉  
日：休息日

## 優點

1. 有效增加訓練量、彈性高。
2. 可一週 3 練或 6 練。
3. 單次訓練的肌群較少，可較專注在特定部位的訓練。
4. 有較長的恢復期。

## 缺點

1. 若一週三練，單一肌群訓練頻率只有一次，對於肌肥大效果較不明顯。
2. 短時間內大量的訓練都集中同一部位，較容易造成肌肉疲勞，影響運動表現。
3. 若安排一週六練的課表，時間上較無彈性。
4. 若是新手，每次的練後需要較多的時間復原。

## 適合的人

1. 若已訓練一陣子，想要更進階，可利用一週六練，增加訓練量。
2. 每次只想專注練幾個部位就好的人。



# 上下肢 ●

## 安排說明

1. 將動作分成兩類：上肢、下肢
2. 可以安插腹部訓練在任何一天。

## 一週訓練 分配案例

### 一週四練 / 五練

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 一： 下肢 / 下肢   | 二： 上肢 / 上肢  |
| 三： 休息日 / 休息日 | 四： 下肢 / 下肢  |
| 五： 上肢 / 上肢   | 六： 休息日 / 下肢 |
| 日： 休息日 / 休息日 |             |

## 優點

1. 時間安排彈性高、有效率
2. 一週可安排 4-5 練，順便加入弱項或想加強的部位。
3. 一週內同一肌群被訓練的頻率可達至少兩次，增加肌肥大效益。

## 缺點

1. 有可能因為集中訓練，比較容易在單一訓練裡有肌肉疲勞的產生。

## 適合的人

1. 如果喜歡每天都上健身房的人，可能不適合你
2. 因為訓練頻率和訓練量是相對較高，比較適合中階者



# 單一部位 ●

## 安排說明

1. 依照不同的肌群去做安排。
2. 每次只練一個部位。
3. 可以安插腹部訓練在任何一天。

## 一週訓練 分配案例

- 一：胸            二：背  
三：肩           四：手臂  
五：腿           六：休息日  
日：休息日

## 優點

1. 每次可專注訓練同一部位
2. 肌肉有較足夠的復原時間

## 缺點

1. 只練一個部位，易因為肌肉疲勞影響最後幾組的表現。
2. 同一肌群被訓練的頻率較低。  
(研究顯示相較於一週訓練兩次，一週只有訓練一次的方式對肌肥大效果較差。)

## 適合的人

1. 一週有較多天的時間可以安排訓練
2. 需要較長復原時間的人