

健力三項訓練計畫

成員:曾怡璋 許博程

健力三項訓練涵蓋了深蹲、臥推和硬舉三大核心動作,是一套綜合性的力量訓練計畫,可有效提升整體肌力水平。透過循序漸進的訓練,參與者可逐步提高自身的力量表現。

健力與健美的差異

- **健力**: 講求力量可以舉起多重，目標是在你的力量，並不講究外在，健力在訓練上，講究全身發力，著重在三項的力量，健力比賽就是比三項，包括深蹲、硬舉跟臥推的總和重量。
- **健美**: 目標就在你身體外在，全身的每一寸肌肉都要練到，健美比賽: 講求全身肌肉的均衡、肌肉大小、切割度、飽滿度，由評審主觀意識去打分數。

訓練目標

- 提升肌肉力量
- 透過健力三項訓練,能有效提升臂力、背力和腿力,為後續的體育競技或日常生活帶來益處。
- 改善身體平衡
- 健力三項訓練涉及多關節複合動作,能夠培養參與者的穩定性和協調性,從而提升整體的身體平衡能力。
- 增強爆發力
- 健力三項訓練中的硬舉動作可以有效刺激肌肉纖維,提升參與者的爆發力表現。

訓練內容

基礎階段

- 側重力量基礎訓練,包括深蹲、臥推和硬舉等動作。

強化階段

- 增加訓練強度,針對三大主動作進行專項訓練。

自動調節漸進式阻力運動法(ARPE)常規訓練

組別:6RM

- 暖身
- 第一組 6rm的50%X10
- 第二組 6rm的75%X6
- 第三組 以6rm反覆練習到力竭
- 第四組 調解後的反覆練習

6RM常規練習

- 6rm常規練習 第四組
- 重複次數0-2 減少5-10磅 (2.3-4.5kg)
- 重複次數3-4 減少0-5磅 (0-2.3kg)
- 重複次數5-7 不變
- 重複次數8-12 增加5-10磅 (2.3-4.5kg)
- 重複次數13+ 增加10-15磅 (4.5-6.8kg)

訓練菜單

蹲舉 禮拜一

第一組 6rm的50% 60kg×10
第二組 6rm的75% 105kg×6
第三組 以6rm反覆練習到力竭
120kg
第四組 調解後的反覆練習
輔助項
保加利亞分腿蹲3×10
弓步走3×8
卷腹3×15

臥推 禮拜日

第一組 6rm的50% 40kg×10
第二組 6rm的75% 60kg×6
第三組 以6rm反覆練習到力竭 80kg
第四組 調解後反覆練習
窄距臥推3×5
啞鈴傾斜臥推3×8
三頭下拉3×15
臉拉3×20

肩 禮拜三

臥推 55kg 3×12
槓鈴肩推 40 3×5
側平舉 3×10
前平舉 3×10
後三角肌平舉3×10
二頭彎舉3×12
直立二頭彎舉3×15

硬舉 禮拜五

第一組6rm的50% 55kg×10
第二組6rm的75% 100kg×6
第三組以6rm反覆練習到力竭 110kg
第四組 調解後反覆練習
羅馬尼亞硬舉RDL 3×6
迎體向上 3×8
滑輪下拉 3×10
坐姿划船 3×10

營養攝取

高蛋白飲食

在訓練期間,攝入足夠的蛋白質有助於肌肉修復和增長, 每天蛋白質攝取體重的1.5-2倍。

碳水補充

適量食用複合碳水化合物能為肌肉提供所需的能量。複合碳水化合物包括根莖類蔬菜。蕎麥、燕麥、藜麥、小米、糙米、豆類、地瓜、玉米等。

維生素礦物質

合理攝入維生素和礦物質有利於身體的代謝和復原。

水分補充

在訓練過程中,保持良好的水分平衡非常重要。

訓練注意事項

安全第一

注重良好的動作技術,避免受傷。

充足休息

定期安排休息時間,促進肌肉修復。

循序漸進

根據個人情況,謹慎調整訓練強度。

保持動力

積極的心態和目標導向有助於堅持訓練。

訓練影片

深蹲



硬舉



臥推

