

今天做不了課表

課表是給正常那天用的。這張是給其他日子用的。

今天做不了課表 每週湊滿 4 次過門檻、6 次滿分

有 40 分鐘 + 在 World Gym	照今天的 A 或 B 日課表做完	1 次
-----------------------	------------------	-----

有 30 分鐘 + 在家	居家欄全身循環 20 分 + 走路湊 3000 步	1 次
--------------	---------------------------	-----

只有 15 分鐘	HIIT 早晚各 10 分鐘	1 次
----------	----------------	-----

很累、生理期	快走或伸展 30 分鐘	0.5 次
--------	-------------	-------

完全沒時間	步數補到 8000	0.5 次
-------	-----------	-------

受傷、關節刺痛	那個部位跳過，練其他部位。刺痛不是痠痛，不要硬撐	看實際做的
---------	--------------------------	-------

新手 | 全身（每次都一樣）

每週 3 次重訓（隔天練，例如一/三/五）+ 2-3 次快走或步數 = 湊滿每週 4-6 次 單次約 約 40 分鐘

#	動作	組 × 次	休息	重點
1	腿推機 在家：徒手深蹲（扶椅子）	3 × 10-12	120 秒	膝蓋對準腳尖方向，不要內夾
2	坐姿腿彎舉 在家：臀橋	3 × 12-15	90 秒	臀橋在最高點停 1 秒再放下
3	滑輪下拉 在家：彈力帶下拉	3 × 10-12	90 秒	先想著把手肘往下拉，不是用手拉
4	坐姿胸推機 在家：伏地挺身（可跪姿或上斜）	3 × 10-12	90 秒	做不到 8 下就跪姿或手扶桌面
5	坐姿划船 在家：彈力帶划船	2 × 12-15	90 秒	肩胛先夾再拉，不要聳肩
6	棒式 在家：棒式	3 × 30 秒	60 秒	撐不住就縮短到 20 秒，不要塌腰

有經驗 | A | 下肢 + 核心

每週 4 次重訓（A B A B）+ 1-2 次快走或步數 = 湊滿每週 4-6 次 單次約 約 50 分鐘

#	動作	組 × 次	休息	重點
1	槓鈴深蹲 在家：保加利亞分腿蹲（負重可用水桶）	4 × 6-8	180 秒	第一組先用空槓熱身，不算在 4 組裡
2	羅馬尼亞硬舉 在家：單腿羅馬尼亞硬舉	3 × 8-10	120 秒	感覺大腿後側被拉開就對了，腰不要拱
3	腿推機 在家：弓箭步走	3 × 10-12	120 秒	膝蓋不要完全鎖死

#	動作	組 × 次	休息	重點
4	坐姿腿彎舉 在家：彈力帶站姿腿後勾	3 × 12-15	90 秒	最後一組做到 RIR 1
5	懸吊抬腿 或 核心滾輪 在家：死蟲式	3 × 12	60 秒	用腹部發力，不是甩腿

有經驗 | B | 上肢

每週 4 次重訓 (A B A B) + 1-2 次快走或步數 = 湊滿每週 4-6 次 單次約 約 50 分鐘

#	動作	組 × 次	休息	重點
1	槓鈴臥推 在家：伏地挺身（腳墊高增加難度）	4 × 6-8	180 秒	肩胛收好再推，手肘不要開到 90 度
2	滑輪下拉 或 引體向上 在家：彈力帶下拉 / 反向划船	4 × 8-10	120 秒	引體向上做不到就用彈力帶輔助
3	啞鈴肩推 在家：啞鈴 / 水瓶肩推	3 × 8-10	120 秒	核心夾緊，不要用腰去頂
4	坐姿划船 在家：彈力帶划船	3 × 10-12	90 秒	拉到肚臍高度，停 1 秒
5	伏地挺身（收尾） 在家：伏地挺身	2 × 做到 RIR 1	60 秒	臥推之後補的，不佔器材。做不動就跪姿

#	動作	組 × 次	休息	重點
6	側平舉 + 二頭彎舉 (拮抗組) 在家：彈力帶側平舉 + 彎舉	2 × 15	60 秒	兩個動作輪流做不休息，省時間又不犧牲品質

怎麼算達標

課表本身不會變，變的是你舉的重量。這一節講怎麼算達標、什麼時候加重。

1 次

照當天的課表做完（健身房或居家都算），不管你花了多久；或只有 15 分鐘時的 HIIT 早晚各 10 分

0.5 次

很累、生理期、完全沒時間——快走或伸展 30 分，或步數補到 8000

0 次

什麼都沒做。這一天就是 0，不用補、不用道歉，明天照常

週次數怎麼累計 週一到週日結算，4 次過門檻、6 次滿分。0.5 次可以相加（四個 0.5 天 = 2 次）。不跨週累計——這週欠的不用下週還。

什麼時候加重

課表不會變，變的是重量

判準

同一個動作，目標次數的最後一組還能多做 2 下，就可以加

加多少

每次加 5—10%，或最小的一片槓片。加完次數會掉一點，那是正常的

加不動的時候

先不要硬加。減脂期本來就不是長力量的時期，能維持重量就已經是好結果——維持住 = 肌肉沒掉

痠痛到什麼程度該休

肌肉痛跟關節痛是兩件事

正常

訓練後 24—48 小時的痠，動一動會比較鬆。照常練

要調整

痠到影響日常動作（下樓梯、蹲下）。改練其他部位，或改成 0.5 次的快走

要停

關節痛（不是肌肉痛）、單側刺痛、痛超過 5 天。停掉那個動作，直播的時候提出來

學員有傷痛先看專業醫療人員。

每週湊滿 4 次過門檻、6 次滿分。0.5 次的存在，就是為了讓不完美的日子也算數。