

【2016 上馬】訓練計畫 By 徐国峰教练

先修課 7/02(六)、7/03(日)、7/09(六)。

7/11(一)正式開始執行訓練計畫。

訓練計畫分四個週期(分開成四堂課):

- 基礎期(上): 07/11~7/31
- 基礎基(下): 8/01~08/21
- 進展期: 08/22~09/18
- 巔峰期: 09/19~10/09
- 比賽期: 10/10~10/30

上海-基礎期(上): 07/11~7/31

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
E60min+4ST	肌力 30min	E40min	E60min+4ST	M30min+4ST	肌耐力訓練 60min (亞力山大協助)	E30min+M10min+E30min+6ST
休息日	肌力 40min	E50min	E70min+4ST	肌力 40min	E10min+R100m × 8 + M5km R100m 中間每一趟休 3min 3min 之間要做 2~4 種 drill (助教協助)	E60min+M10min+E10min+6ST
休息日	負重肌力 20min	E10min+M10min+E10min	M30min+6ST	肌力 20min	E10min+R200m × 4 + T3km R200m 中間每一趟休 4min 4min 之間要做 2~4 種 drill (助教協助)	E10min+M20min+E10min+4ST



註：此階段的 ST，每趟都設定為 10 秒，休息 60 秒

上海-基礎期(下)： 8/01~08/21

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
休息日	E60min+6ST	肌力 40min	E20min+R100m×6+E5min	E60min+6ST	肌耐力訓練 60min (亞力山大協助)	E90min+6ST
休息日	E70min+6ST	肌力 45min	E20min+R100m×7+E5min	E20min+4ST (測驗前恢復日)	10K 測驗 事先開一個競賽，請學員先加入 (國峰請組長協助登錄十公里成績與對應跑力，若有用 RQ，直接以 RQ 當前跑力)	E50min+4ST
休息日	E20min+100R×4+E5min	負重肌力 20min	T20min (這是為了方便大家計算 20 分鐘的平均配速 (直接看錶最終統計的平均值即可，所以課表只有「T20min」，主課表前大家要先自行熱身慢跑 10 分鐘再按錶開始→跑完後緩跑 5 分鐘。)	E30min+6ST	E 配速 90min (測試大家的有氧基礎是否打穩)	08/21 國峰主課 E20min+R100m×8+E5min

註：此階段的 ST，每趟都設定為 15 秒，休息 80 秒



上海-基礎期(肌力)

課表內容	第一週、第四週	第二週、第五週 (不加重, 加次數)	第三週、第六週 (加重/加難度)
<ul style="list-style-type: none"> 深蹲(Squat) 	10-8-6 × 3 組	12-8-6 × 3 組	12-10-8 × 3 組
<ul style="list-style-type: none"> 左腳抬高蹲 右腳抬高蹲 	10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組 20-25-30 × 3 組	20-20-20 × 3 組 20-20-20 × 3 組
<ul style="list-style-type: none"> 左腳硬拉(Dead Lift) 右腳硬拉 	10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組 10-15-20 × 3 組	12-12-12 × 3 組 12-12-12 × 3 組
<ul style="list-style-type: none"> 左腳弓步向前-向左-向右-向後(Lunge) 右腳弓步向前-向左-向右-向後(Lunge) 	8-8-8-8 × 4 組 8-8-8-8 × 4 組	10-10-10-10 × 4 組 10-10-10-10 × 4 組	8-8-8-8 × 4 組 8-8-8-8 × 4 組
<ul style="list-style-type: none"> 蹲跳 弓步跳 	10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組 20-25-30 × 3 組	20-20-20 × 3 組 20-20-20 × 3 組
<ul style="list-style-type: none"> 平板支撐 橋式 	30 秒 × 2 組 30 秒 × 2 組	40 秒 × 2 組 40 秒 × 2 組	30 秒 × 2 組 30 秒 × 2 組
<ul style="list-style-type: none"> 站姿抗旋轉-左側 站姿抗旋轉-右側 	30 秒 × 2 組 30 秒 × 2 組	40 秒 × 2 組 40 秒 × 2 組	30 秒 × 2 組 30 秒 × 2 組
<ul style="list-style-type: none"> 伏地挺身變化式 	8-8-8-8-8 × 5 組	10-10-10-10-10 × 5 組	8-8-8-8-8-8-8-8 × 9 組
<ul style="list-style-type: none"> 高舉槓鈴雙腳彈跳 高舉槓鈴右腳彈跳 高舉槓鈴左腳彈跳 	10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組 20-25-30 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-20-20 × 3 組 20-20-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組

註：每組中間休息 30 秒，每個動作之間休息 30 秒~1 分鐘



上海-進展期：08/22~09/18

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
休息日	E10min + I 800m × 5 + E10min	肌力一--第一週 肌力二--第一週	E60min+4ST	E10min + I 800m × 6 + E10min	肌耐力訓練 60min (亞力山大協助)	E110min+4ST
休息日	E10min + I 800m × 6 + E10min	肌力一--第二週 肌力二--第二週	E70min+5ST	肌力三--第二週	早上要練： E10min + I 800m × 7 + E10min (助教帶課集訓) 下午聽講座： New Balance 講師劉學： 〈运动损伤〉	E120min+4ST
休息日	E10min + I 1,000m × 6 + E10min	肌力一--第三週 肌力二--第三週	E80min+6ST	E120min+4ST	肌力訓練 (亞力山大協助)	E 10min + I 1,000m × 7 + E 5min
休息日	E10min + I 1,000m × 3 + E10min	肌力一--第四週 肌力二--第四週	肌力三--第四週 M 30min	E20min	10k 測驗 (助教協助)	E50min+6ST

註：此階段的 ST，每趟都設定為 20 秒，休息 120 秒；I 配速八百公尺的間歇達成率以步頻 190~250 為準，皆設定 3 分鐘；一千公尺的間歇休息 3 分半。



上海-初階班-基礎期(補): 08/22~09/18

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
休息日	M50min+4ST	肌力一--第一週 肌力二--第一週	E60min+4ST	E10min + I 800m × 5 + E10min	肌耐力訓練 60min (亞力山大協助)	E110min+4ST
休息日	M60min+5ST	肌力一--第二週 肌力二--第二週	E70min+5ST	肌力三--第二週	早上要練: E10min + I 800m × 7 + E10min (助教帶課集訓) 下午聽講座: New Balance 講師劉學: (运动损伤)	E120min+4ST
休息日	M70min+6ST	肌力一--第三週 肌力二--第三週	E80min+6ST	E120min+4ST	肌耐力訓練 60min (亞力山大協助)	E120min+4ST
休息日	M30min+6ST	肌力一--第四週 肌力二--第四週	肌力三--第四週 M30min	E20min	10k 測驗 (助教協助)	E50min+6ST



上海-巔峰期：09/19~10/09

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
休息日	M 心率 20min + T 配速 5min × 6 + M 心率 10min (T 配速訂達成率為步頻 185)	肌力一 第一週	E10min + I 800m × 8 + E10min	肌力三 第一週	M 心率 20min + 10min T 心率 × 3 + M 心率 10min	E150min+6ST
休息日	M 心率 20min + T 配速 5min × 7 + M 心率 10min	肌力二 第二週	M 心率 10min + T 心率 10min × 2 + M 心率 10min	肌力三 第二週	M 心率 30 分鐘+ I 配速 800 公尺×8 趟	E30min+M80min
休息日	M 心率 20min + T 配速 5min × 7 + M 心率 10min	肌力二 第三週	E10min + I 800m × 8 + E10min	肌力三 第三週	M 心率 10min + T 心率 10min × 3 + M 心率 10min	E150min+6ST

註：此階段的 ST，每趟都設定為 10 秒，休息 60 秒；I 配速八百公尺的間歇達成率以步頻 190~250，皆設定 3 分鐘；一千公尺的間歇休息 3 分半。



上海-比賽期：10/10~10/30

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
休息日	M 配速 20min + T 配速 20min + M 配速 10min	M 配速 30min + 6ST	M 心率 10min + T 心率 10min + M 心率 10min	休息日	E 心率 20min+ T 心率 20min + M 心率 20min+ E 心率 5min	M 配速 60min
休息日	M 配速 20min + T 配速 5min×3 + M 配速 10min	M 配速 30min	E 心率 10min + M 心率 30min + 6ST	休息日	E 心率 20min + T 心率 10min + M 心率 10min + E 心率 5min	E 心率 30min+ M 配速 30min +6ST
休息日	M 配速 20min + T 配速 5min×2 + M 配速 10min	M 配速 30min	M 心率 10min + T 配速 5min + M 心率 10min	M 配速 20min	比賽策略分析 休息日	比賽日

註：此階段的 ST，每趟都設定為 10 秒，休息 60 秒；M 配速達成率以步頻 180~220；T 配速 5 分鐘間歇每趟休息 1 分鐘



==

肌力一、二、三的課表項目

	課表內容	每週期的第一週	每週期的第二週 (不加重, 加次數)	每週期第三週 (加重)	每週期第四週 (檢測)
肌力一	<ul style="list-style-type: none"> 單腳蹲 過頭蹲 高舉槓鈴雙腳彈跳 高舉槓鈴單腳彈跳 雙腳跳箱 單腳跳箱 	10-8-6 × 3 組 10-8-6 × 3 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	10-8-6 × 3 組 12-8-6 × 3 組 20-25-30 × 3 組 20-25-30 × 3 組 20-25-30 × 3 組 10-15-20 × 3 組	12-10-8 × 3 組 12-10-8 × 3 組 20-20-20 × 3 組 20-20-20 × 3 組 12-12-12 × 3 組 12-12-12 × 3 組	1 組, 測驗最多重複次數 10-8-6 × 3 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組 1 組, 測驗最多重複次數 10-15-20 × 3 組
肌力二	<ul style="list-style-type: none"> 腳裸負重 臉朝下-臀部上下移動變化式 臉朝上-臀部上下移動變化式 雙腳跳箱 單腳跳箱 	10-15-20 × 3 組 8-8-8-8 × 4 組 8-8-8-8 × 4 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組 10-10-10-10 × 4 組 10-10-10-10 × 4 組 20-25-30 × 3 組 10-15-20 × 3 組	10-15-20 × 3 組 8-8-8-8-8-8 × 7 組 8-8-8-8-8-8 × 7 組 10-15-20 × 3 組 10-15-20 × 3 組	1 組, 測驗最多重複次數 8-8-8-8 × 4 組 1 組, 測驗最多重複次數 10-15-20 × 3 組 1 組, 測驗最多重複次數
肌力三	<ul style="list-style-type: none"> 伏地挺身變化式 臉朝下-臀部上下移動變化式 臉朝上-臀部上下移動變化式 側棒式-臀部上下移動變化式 高舉槓鈴雙腳彈跳 	8-8-8-8-8 × 5 組 8-8-8 × 3 組 8-8-8 × 3 組 8-8 × 2 組 10-15-20 × 3 組	10-10-10-10-10 × 5 組 10-10-10 × 3 組 10-10-10 × 3 組 10-10 × 2 組 20-25-30 × 3 組	8-8-8-8-8-8-8-8 × 9 組 8-8-8-8 × 4 組 8-8-8-8 × 4 組 8-8-8 × 3 組 10-15-20 × 3 組	1 組, 測驗最多重複次數 1 組, 測驗最多重複次數 8-8-8 × 3 組 1 組, 測驗最多重複次數 10-15-20 × 3 組



	<ul style="list-style-type: none"> 高舉槓鈴單腳彈跳 	10-15-20 × 3 組	20-25-30 × 3 組	10-15-20 × 3 組	10-15-20 × 3 組
--	--	----------------	----------------	----------------	----------------

