# 4 星期 Hybrid Training

## 力量 + 心肺

力量同心肺混合訓練，一次過練身、練力、練心肺，省時又全面。

## 4 星期計劃

| 星期 | 內容 |
| --- | --- |
| 第 1 星期 | 建立基礎：學習 3 個力量動作，加 20 分鐘輕鬆跑。 |
| 第 2 星期 | 提升強度：力量動作加組數，心肺加到 25 分鐘。 |
| 第 3 星期 | 混合課：力量 + 間歇跑，同時刺激肌肉同心肺。 |
| 第 4 星期 | 綜合挑戰：完成一堂完整混合課，測試進步。 |

呢個係免費嘅 4 星期計劃。想要更完整、針對你嘅版本？WhatsApp Irving。