COACH IRVING HYBRID TRAINING

實用力量訓練程式 — 新手階段一（4 週計劃）

新手線性遞增訓練 · 每週 3 日 · 全身力量基礎

Practical Programming for Strength — Novice Phase 1 · 4-Week Linear Progression

計劃簡介

本計劃取材自 Mark Rippetoe 與 Andy Baker 合著《**Practical Programming for Strength Training**》的「新手階段一（Novice Phase 1）」。核心是**線性遞增（Linear Progression）**——每次訓練都在同一動作上逐步加重，讓初學者在短時間內快速建立全身基礎力量。

特點：每次訓練都鍛煉全身、動作簡單直接（只有四個主要動作）、進度清晰易跟，最適合剛開始槓鈴訓練的新手。

訓練頻率

每星期 3 次，隔日進行（例：星期一、三、五）。切勿連續兩日進行本計劃——身體需要休息日來恢復並變強。

訓練結構（A / B 兩款訓練交替）

深蹲與硬舉**每次訓練都做**；臥推與肩上推舉**隔次交替**（A 日做臥推、B 日做推舉）。

訓練日 A	A
深蹲 Squat	3 × 5
臥推 Bench Press	3 × 5
硬舉 Deadlift	1 × 5

訓練日 B	B
深蹲 Squat	3 × 5
肩上推舉 Overhead Press	3 × 5
硬舉 Deadlift	1 × 5

3 × 5 = 3 組，每組 5 次；1 × 5 = 1 組 5 次（硬舉每組 5 次只做 1 組工作組）。

4 週交替順序

第 1 週：A → B → A ｜ 第 2 週：B → A → B ｜ 第 3 週：A → B → A ｜ 第 4 週：B → A → B

起始重量估算

新手**不需要先測試 1RM**。用以下任一方法決定起始重量，並填寫下表。原則：**寧輕勿重**，保留進步空間。

方法一（推薦）：逐組試重

每項動作由空槓（20kg）開始，逐組加 2.5–5kg 各做 5 次，搵到「完成指定組數次數後，最後一組**仍可多做 1–2 下**」的重量，就是你的起始重量。

方法二（如已知 5RM）

深蹲 / 硬舉：起始重量 ≈ **5RM × 85%**，向下取整至 2.5kg。

臥推 / 肩上推舉：起始重量 ≈ **5RM × 87%**，向下取整至 2.5kg。

動作 Exercise	組數 × 次數	起始重量 (kg)
深蹲 Squat	3 × 5	_____ kg
臥推 Bench Press	3 × 5	_____ kg
肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	_____ kg
硬舉 Deadlift	1 × 5	_____ kg

遞增規則（每次訓練加重）

動作	每次加重幅度	備註
深蹲 Squat	**+2.5 kg**	首兩週進度良好可 +5 kg
硬舉 Deadlift	**+2.5 ~ 5 kg**	初期 +5 kg，轉重後改 +2.5 kg
臥推 Bench Press	**+2.5 kg**	—
肩上推舉 Overhead Press	**+2.5 kg**	停滯時可改 +1.25 kg

卡關處理

某動作無法完成指定次數 → 下次訓練維持**同一重量**重試；連續兩次失敗 → 回調 10% 重量，再重新逐次遞增。

4 週訓練計劃

每格留空，訓練時填上當日實際重量（kg）。每次都比上一次同動作加重。

第 1 週

A → B → A

日	動作 Exercise	組 × 次	重量 (kg)
第 1 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 2 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 3 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____

本週目標：每個動作都比上一次訓練加重（深蹲 +2.5kg、硬舉 +2.5~5kg、臥推 +2.5kg）。

第 2 週

B → A → B

日	動作 Exercise	組 × 次	重量 (kg)
第 1 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 2 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 3 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____

本週目標：繼續逐次加重。若硬舉開始吃力，可把加幅由 +5kg 收細至 +2.5kg。

第 3 週

A → B → A

日	動作 Exercise	組 × 次	重量 (kg)
第 1 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 2 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 3 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____

本週目標：姿勢優先於重量。若姿勢走樣，寧可暫不加磅，先鞏固動作。

第 4 週

B → A → B

日	動作 Exercise	組 × 次	重量 (kg)
第 1 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 2 日 A	深蹲 Squat	3 × 5	____
	臥推 Bench Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____
第 3 日 B	深蹲 Squat	3 × 5	____
	肩上推舉 Overhead Press	3 × 5	____
	硬舉 Deadlift	1 × 5	____

4 週後：如深蹲 / 硬舉已明顯轉重，可進入「階段二」——硬舉隔次改做爆發上膊（Power Clean 5 × 3），繼續線性遞增。詳情可向教練查詢。

熱身（每次訓練前）

- 5 分鐘輕度有氧（單車 / 划船機 / 快行），微微出汗即可。
- 深蹲、硬舉、推舉先用**空槓**各做 2 組 × 5 次熱身。
- 每項動作正式開始前，逐步遞增重量做 1–2 組熱身組，接近工作重量。

訓練要點

- **組間休息 3–5 分鐘**（深蹲、硬舉可更長），確保每組都能全力完成。
- **姿勢優先於重量**：動作變形即減重，練好姿勢才加磅。
- **睡眠 7–9 小時**，肌肉在休息時才增長。
- **蛋白質**：每日每公斤體重約 1.6–2.2g，配合均衡飲食。
- 記錄每次重量，方便追蹤線性遞增進度。

安全聲明

本計劃僅供一般健康成年人參考，不構成醫療建議。開始任何新訓練計劃前，請先諮詢醫生；如有任何痛楚、暈眩或不適，應立即停止訓練並尋求專業協助。所有槓鈴動作應在合資格教練指導下學習正確姿勢，以降低受傷風險。

Coach Irving Hybrid Training

WhatsApp：+852 5448 7760 · irving@coach-irving.com · https://www.coach-irving.com