

| 類別   | 目的   | 心肺耐力                                     | 肌肉適能               | 敏捷性       | 爆發力    | 放鬆運動                        |
|------|--|--|--------------------|-----------|--------|-----------------------------|
| F 頻率 |  | 3次/星期-每天                                 | 2次/星期-3次/星期        | 3次/星期     | 3次/星期  | 1次/星期-3次/星期                 |
| I 強度 |  | 最高心跳率的<br>1.75%-85%<br>2.60%-90%         | 8-12次              | 60%-80%   | 80%    | 1.40%-60%                   |
| T 時間 |  | 1.-1小時以上<br>2.20分鐘-45分鐘                  | 一小時半以上             | 10秒 X3 循環 | 10分鐘   |                             |
| T 種類 |  | 慢跑(快走)、游泳、騎腳踏車、登階<br>訓練-Mark操、野外跑、交叉訓練機、 | 重量訓練、登階<br>訓練、400M | 小碎步       | 跳繩、拉車胎 | 游泳 1000M/time 不要<br>求、球類、瑜珈 |
| 備註   | Ex 跑階梯：<br>F:10 循環<br>I:40%-60%<br>T:30 分鐘<br>T:心肺適能、肌耐力 |  |                    |           |        |                             |

Terry是要參加比賽的選手，大家設計的都太輕鬆，僅能達到維持的效果，無法大幅進步。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 專題進度討論

- 專題進度指的是期末的小組成果發表
- 有七組討論錯誤
- 請於本週專題進度時再討論
- 請寫出**專題名稱**、**工作分配**與**研究動機**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 肌肉適能

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 重量訓練之要素



- 反覆次數(repetition)：實施一個動作持續反覆的次數，如連續做伏地挺身20次，就表示反覆次數為20次。
- 組(set)：做完某個動作所規定的反覆次數稱為完成一組的訓練，如連續做伏地挺身20次，就算是完成一組的訓練。
- 最大肌力(repetition maximum；RM)：1RM表示某一重量只能舉一下第二次就舉不起來的重量，即表示最大肌力；10RM表示只能舉10次，但第11次舉不起來的重量。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 重量訓練之要素



- 訓練量(training volume)：負荷量x反覆次數x所有的組數=訓練量，如50kgx10repsx3set=1,500，即訓練量為1,500kg。
- 訓練強度(training intensity)：指負荷量為最大反覆的百分比，如80%x1RM。
- 組間的休息時間(the rest interval between exercises)：指每組間的短暫休息，若減短組間休息時間將可訓練乳酸的耐受性。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 重量訓練之要素



- 每週訓練天數(times of weekly training)：每週的訓練天數依個人的情況及能力調整

---

---

---

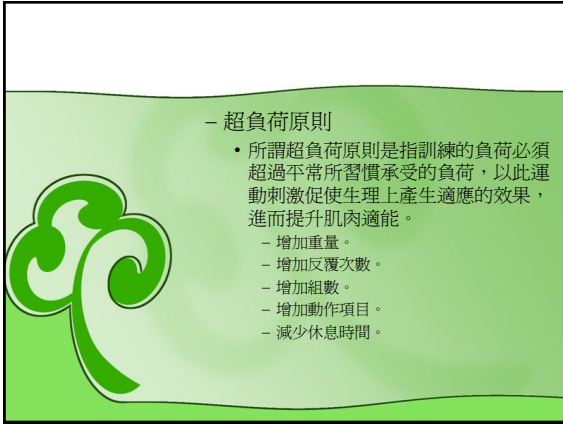
---

---

---

---

---



- 超負荷原則

- 所謂超負荷原則是指訓練的負荷必須超過平常所習慣承受的負荷，以此運動刺激促使生理上產生適應的效果，進而提升肌肉適能。
  - 增加重量。
  - 增加反覆次數。
  - 增加組數。
  - 增加動作項目。
  - 減少休息時間。

---

---

---

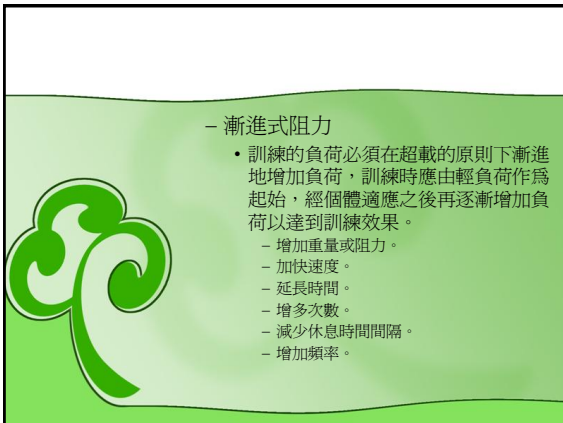
---

---

---

---

---



- 漸進式阻力

- 訓練的負荷必須在超載的原則下漸進地增加負荷，訓練時應由輕負荷作為起始，經個體適應之後再逐漸增加負荷以達到訓練效果。
  - 增加重量或阻力。
  - 加快速度。
  - 延長時間。
  - 增多次數。
  - 減少休息時間間隔。
  - 增加頻率。

---

---

---

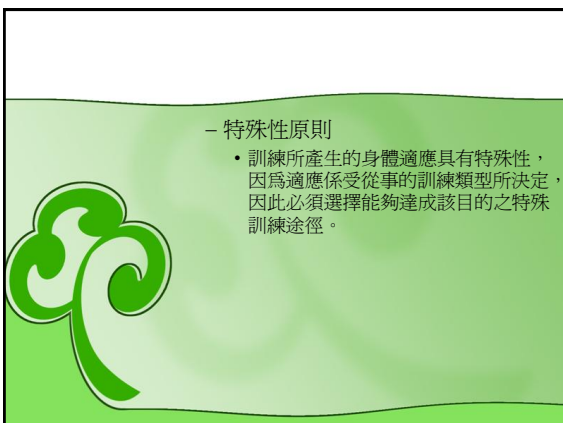
---

---

---

---

---



- 特殊性原則

- 訓練所產生的身體適應具有特殊性，因為適應係受從事的訓練類型所決定，因此必須選擇能夠達成該目的之特殊訓練途徑。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 重量訓練的相關變項

- 肌力：高負荷及低反覆次數。
- 肌肥大：中負荷及中反覆次數。
- 肌耐力：低負荷及高反覆次數。

---

---

---

---

---

---

---

---

表 3-1 重量訓練相關變項與訓練目標的關係

重量訓練原則

| 負荷 (load) | 訓練目的 (goal) | 訓練強度 (% 1RM) | 反覆次數 (rep) | 訓練組數 (set) | 組間休息 (rest interval) |
|-----------|-------------|--------------|------------|------------|----------------------|
| 輕         | 肌耐力         | 60-70        | 12-20      | 2-3        | 20-30 秒              |
| 中         | 肌肥大         | 70-80        | 8-12       | 3-6        | 30-90 秒              |
| 重         | 肌力          | 80-100       | 1-8        | 3-5        | 2-5 分                |

---

---

---

---

---

---

---

---

# THE END




---

---

---

---

---

---

---

---