

最少要做到這三件事

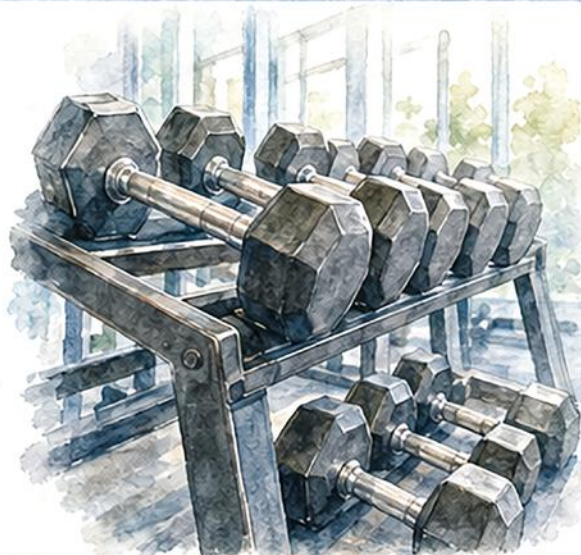
這三層每個人都一樣。差別只在你在哪裡練，不在做不做。

1 必做・硬指標

重訓 每週最少 4 次 (ABAB 上下肢分化)

30 天大赤字下，決定你掉的是脂肪還是肌肉的，是有沒有給肌肉「留下來的理由」。那個理由是阻力訓練。

照「場地三類」降級——World Gym／居家／降級版都算 1 次。做了就算。



2 必做・每天

走路 每天 8000-10000 步

每天都要走到，這是基本盤，像刷牙。
8000 是達標門檻，10000 是目標上緣。
判定用 8000。



3 加分・不強制

有氧 快走 30 分鐘 (約 3000-4000 步)， 排在重訓的隔天

額外再多加的。有做加分，沒做不扣分。
同一天重訓完再做有氧，
恢復會被吃掉，下一次重訓的表現就掉了。



☆ 重訓那一格空著就是空著，走再多路都補不回來。
但走路做不到，重訓也救不了整天坐著的那 16 小時。

今天用哪一版

先問「今天有多少時間」，不是「今天想不想練」。三個版本都算 1 次。

1 World Gym



🔥 有 40 分鐘、能到健身房
全台 World Gym 都可以進去。
器材找不到就用同一列的居家版替代

2 居家



🔥 去不了健身房，但有 30 分鐘
不需要器材。負重可以用水桶、
水瓶，後背包裝書。
動作不會做就看 Skool 的動作庫，
每個動作都有示範

3 降級版



🔥 很累、生理期、只剩 15 分鐘
目標是「有動」不是「有練」。
這一版存在的意義是讓你不要整天放棄

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

完全沒時間



那天就沒有重訓。
但步數還是要走到 **8000**

很累、生理期



做降級版。做了就算 1 次

沒有「新手版」跟「進階版」之分——
同一份課表，差別只在你今天用哪個場地。

動作怎麼做 → Skool 動作庫（既有課程，不用另外找）

A 日 | 下肢 + 核心

每週最少 4 次 (ABAB 上下肢分化) · 單次 約 50 分鐘

1



槓鈴深蹲

居家：保加利亞分腿蹲 (負重可用水桶)

降級：徒手深蹲 20 下 × 2 組

重點：第一組先用空槓熱身，不算在 4 組裡

4 × 6-8

休息 180 秒

2



羅馬尼亞硬舉

居家：單腿羅馬尼亞硬舉

降級：單腳臀橋 12 下 × 2 組

重點：感覺大腿後側被拉開就對了，腰不要拱

3 × 8-10

休息 120 秒

3



腿推機

居家：弓箭步走

降級：徒手深蹲 15 下 × 2 組

重點：膝蓋不要完全鎖死

3 × 10-12

休息 120 秒

4



坐姿腿彎舉

居家：彈力帶站姿腿後勾

降級：臀橋 15 下 × 2 組

重點：最後一組做到 RIR 1

3 × 12-15

休息 90 秒

5



核心滾輪

居家：死蟲式

降級：死蟲式 10 下 × 2 組

重點：用腹部發力控制回程，腰不要塌下去

3 × 12

休息 60 秒

★ A 日通常是你這一週練最重的一天——高碳日就排這天。★

B 日 | 上肢

每週最少 4 次 (ABAB 上下肢分化) · 單次約 50 分鐘



1 槓鈴臥推

居家：伏地挺身 (腳墊高增加難度)

降級：跪姿伏地挺身 10 下 × 2 組

★ 重點：肩胛收好再推，手肘不要開到 90 度

4 × 6-8

休息 180 秒



2 滑輪下拉 或 引體向上

居家：彈力帶下拉 / 反向划船

降級：毛巾划船 15 下 × 2 組

★ 重點：引體向上做不到就用彈力帶輔助

4 × 8-10

休息 120 秒



3 啞鈴肩推

居家：啞鈴 / 水瓶肩推

降級：水瓶肩推 15 下 × 2 組

★ 重點：核心夾緊，不要用腰去頂

3 × 8-10

休息 120 秒



4 坐姿划船

居家：彈力帶划船

降級：俯身毛巾划船 15 下 × 2 組

★ 重點：拉到肚臍高度，停 1 秒

3 × 10-12

休息 90 秒



5 伏地挺身 (收尾)

居家：伏地挺身

降級：跪姿伏地挺身 15 下

★ 重點：臥推之後高度，不佔器材，做不動就跪姿

2 × 做到 RIR 1

休息 60 秒



6 側平舉 + 二頭彎舉 (拮抗組)

居家：彈力帶側平舉 + 彎舉

降級：水瓶側平舉 15 下

★ 重點：兩個動作輪流做不休息，省時間又不犧牲品質

2 × 15

休息 60 秒

★ 拮抗組 (側平舉 + 二頭彎舉) 兩個動作輪流做不休息，省時間又不犧牲品質。★

怎樣算成功

週一到週日結算。兩個指標分開看。

重訓

4

每週最少 4 次。
這是硬指標，
走路補不回來。

三個版本（World Gym／居家／降級版）
都算 1 次

步數

5

7 天裡至少 5 天
達到 8000 步
（目標 8000-10000）。

這是每天的基底，像刷牙
有氧（快走 30 分）是加分，
不列入達標判定。

★ 標準 30 天從頭到尾都一樣，不遞增、不放寬。★

什麼時候加重

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

→ 減脂期本來就不是長力量的時期，維持住 = 肌肉沒掉

痠到什麼程度該休

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

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，直播提出來

★ 不打卡的人多半不是懶，是那天達不到標準就乾脆放棄
所以我們把標準訂得做得到。★