

功能性健身執行表

姓名：

執行區間： 月 日 ~ 月 日

每菜單每週最少2次以上，可做一休一或兩天休息一天，把完成的日期填入表格。

菜單	動作	一	二	三	四	五	六	日
初階 MENU-1 page.16	伏地挺身(12次x3組) 彈力帶反握下拉(12次x3組) 壺鈴深蹲(12次x3組) 棒式(30秒x3組)							
初階 MENU-2 page.20	彈力帶肩推(12次x3組) 彈力帶坐姿划船(12次x3組) 壺鈴相撲硬舉(12次x3組) 側棒式(30秒x3組)							
初階 MENU-3 page.26	槓鈴臥推(12次x4組) 彈力帶雙跪下拉(12次x4組) 高腳杯深蹲(12次x4組) 登山者(30秒x4組)							
初階 MENU-4 page.30	槓鈴肩推(12次x4組) 反手肢體划船(12次x4組) 壺鈴硬舉(12次x4組) 單腳側平板(30秒x4組)							
初階 MENU-5 page.36	啞鈴臥推(12次x5組) 彈力帶跪姿下拉(12次x5組) 槓鈴深蹲(12次x5組) 延伸前平板(30秒x5組)							
初階 MENU-6 page.40	啞鈴肩推(12次x5組) 懸吊划船(12次x5組) 槓鈴直膝硬舉(12次x5組) 側棒式下伸(12次x5組)							
進階 MENU-7 page.46	單腳蹲-1(一邊6次x3組) 單腳硬舉-1(一邊6次x3組) 滑冰者蹲-1(一邊6次x3組)							
進階 MENU-8 page.48	單腳蹲-2(一邊6次x3組) 單腳硬舉-2(一邊6次x3組) 滑冰者蹲-2(一邊6次x3組)							
進階 MENU-9 page.52	單手啞鈴臥推(12次x4組) 懸吊引體向上(12次x4組) 滑盤分腿蹲(12次x4組) 球上棒式(30秒x4組)							
進階 MENU-10 page.56	單手肩推(12次x4組) 槓鈴划船(12次x4組) 啞鈴直膝硬舉(12次x4組) T字穩定(20次x4組)							

菜單	動作	一	二	三	四	五	六	日
進階 MENU-11 page.62	啞鈴直握臥推(12次x5組) 雙跪彈力帶單手下拉(12次x5組) 壺鈴弓箭步(12次x5組) 滑盤屈腿(20次x5組)							
進階 MENU-12 page.65	壺鈴肩推(12次x5組) 啞鈴交互划船(12次x5組) 單腳硬舉-3(一邊6次x5組) 俄羅斯旋轉(20次x5組)							
進階 MENU-13 page.75	交互啞鈴臥推(12次x5組) 單手跪姿下拉(12次x5組) 單腳蹲-3(一邊6次x5組) 健腹輪前滑(12次x5組)							
進階 MENU-14 page.74	交互啞鈴肩推(12次x5組) 彈力帶單手划船(12次x5組) 仰臥伸髖(12次x5組) 腳踏車俄羅斯(20次x5組)							
進階 MENU-15 page.80	壺鈴深蹲上推(12次)→盪壺(12次)→風車式(各12次)→單手划船(各12次)→單手肩推(12次) 3次循環							
進階 MENU-16 page.84	架式深蹲(12次)→壺鈴硬舉高拉(12次)→單手盪壺(12次)→俄羅斯旋轉(12次)→軍式舉(各12次) 3次循環							
進階 MENU-17 page.91	懸吊引體向上(12次)→滾筒輔助單腳硬舉(各12次)→啞鈴單手划船(各12次)→彈力帶側棒划船(各12次)→熊爬 4次循環							
進階 MENU-18 page.94	彈力帶單手推(各12次)→跪姿單手肩推(各12次)→保加利亞分腿蹲(各12次)→彈力帶斜向下拉(各12次)→農夫走路 4次循環							
進階 MENU-19 page.98	彈力帶交互下拉(各12次)→壺鈴分腿硬舉(各12次)→肢體毛巾划船(12次)→棒式拉(各12次)→單手滑盤前滑(交互12次) 4次循環							
進階 MENU-20 page.102	交互啞鈴直握臥推(交互12次)→尺蠖式→交互壺鈴肩推(交互12次)→尺蠖式→啞鈴弓箭步(各12次)→尺蠖式→彈力帶推舉(各12次)→尺蠖式 4次循環							

● 訓練過程如有問題，請諮詢專業教練。

● 歡迎E-mail來信討論:support@funSPORT.com.tw