國立台灣大學健康體適能重量訓練記錄表

系級: 學號: 姓名:

日期	11/22	11/29		12/06			12/06
項目	最大肌力	1X次數X70%	2X次數X70%	2X次數X70-80%	2X次數X70-80%	2X次數X70-80%	最大肌力

反覆次數及其係數對照表

反覆次數	係數	反覆次數	係數
1	1	6	1.2
2	1.07	7	1.23
3	1.1	8	1.27
4	1.13	9	1.32
5	1.16	10	1.36

訓練強度與反覆次數對照表

反覆次數	訓練強度	反覆次數	訓練強度	
1	100%	12	70%	
2	95%	14	65%	
4	90%	15	60%	
6	85%	17	55%	
8	80%	20	50%	
10	75%			

預測最大肌力公式:1RM=所舉的重量 X 反覆次數之係數

例:在背部訓練機以135磅盡力操作,無法完成第5次,

則預估的背部肌群的最大肌力為 135X1.13=152.55 磅, 所以其最大肌力約為 150 磅。

訓練量:組數 X 反覆次數 X 負荷量 每組間的休息時間:1-3 分鐘

例:以最大肌力 70% 爲負荷量作爲訓練,其背部肌群最大肌力是 150 磅,欲操作 3 組,其

表示方法為 3X12X105, 故其總訓練量為 3780 磅。每組間休息時間 1 分鐘。

訓練階段:準備階段→增加肌耐力→增加肌力→增加爆發力→最佳表現→動態休息訓練目標:增加肌耐力--低負荷(60-80%)高次數;增加肌力—高負荷(85-90%)低次數。