

6-Week
High-Efficiency
Full Body
Sculpting Program

6週高效
全身塑形計劃



A COMPREHENSIVE PROGRAM
Designed specifically for individuals
with limited time to train each week

About this Program

關於此訓練計劃

Purpose 目的

THIS 6 WEEKS TRAINING PROGRAM IS DEDICATED FOR INDIVIDUALS (BOTH MEN & WOMEN) WHO HAVE LIMITED TIME TRAINING (~3 HOURS PER WEEK) YET LOOKING FOR OVERALL OPTIMAL RESULT OF HYPERTROPHY AND AESTHETIC GOALS.

這個6週訓練計劃專門為有限時間訓練(每週約3小時)但尋求整體最佳增肌和健美目標的男女而設計。

The Program Structure 計劃結構

- 3 TIMES PER WEEK FULL BODY TRAINING WITH FLEXIBLE SCHEDULING.
每週3次全身訓練，你可以彈性安排訓練日子（每次訓練日至少間隔一天）。
- 6 WEEKS MESOCYCLE UNDER THE FRAMEWORK OF RPE WEEK-TO-WEEK PROGRESSION
6週中期週期訓練計劃，採用RPE框架以週到週遞進方法為制定基礎。
- DELOAD WEEK IS INCLUDED ON THE 6TH WEEK
第6週已包括減載週。

Program Rationale 訓練計劃原理

- CONSIDERED THE OPTIMAL TRAINING FREQUENCY FROM RECENT RESEARCH LITERATURE, MOST MUSCLE GROUPS ARE BEING TRAINED 2X A WEEK WHILE PROVIDING ENOUGH RECOVERY TIME BETWEEN SESSIONS. ([SCHOENFELD ET AL., 2016](#))
經考慮文獻中的最佳訓練頻率，大部份肌肉群每週均訓練2次，同時提供足夠的恢復時間。
- SMALLER MUSCLE GROUPS (I.E., ARM/DELTA) TEND TO HAVE MORE TRAINING VOLUME DUE TO THEIR FASTER RECOVERY RATE ([CLARK, 2020](#)).
較小的肌肉群(如手臂/三角肌)會有更多的訓練量，基於它們有比較快的恢復速度。
- WEEKLY INCREMENT OF REPS/SETS UNTIL PEAK WEEK UNDER THE PRINCIPLE OF PROGRESSIVE OVERLOAD
根據漸進超負荷原則下訓練將每週遞增重複次數/組數直到進入高峰週隨後再進行減載。
- THERE IS NO PARTICULAR BIAS IN ANY MUSCLE GROUP DEVELOPMENT, MAKING IT SUITABLE FOR ALL GENDERS THAT ARE LOOKING FOR OVERALL MUSCULATURE DEVELOPMENT
訓練計劃沒有偏好任何特定肌肉群所以適合想目標為全面肌肉發展的男女。



Notion

訓練概念

RPE 自覺努力量表

RATING OF PERCEIVED EXERTION: THE NUMBER OF EXTRA REPS YOU COULD PERFORM WHEN YOU HAVE COMPLETED THE SET. E.G. RPE7 = 3 MORE REPS AWAY FROM 'FAILURE'; RPE10 = MUSCULAR FAILURE WAS ACHIEVED WHEN COMPLETED THE SET. THE FIRST WEEK COULD BE DIFFICULT TO GAUGE, AS THE RPE IS LOWER. THEREFORE IT IS RECOMMENDED TO ERR ON GOING EASIER. SINCE YOU COULD ALWAYS ADJUST CLOSER TO 'FAILURE' IN THE REMAINING WEEKS.

自覺努力量表 (RATING OF PERCEIVED EXERTION): 指你完成一組訓練後,你還能額外再完成的重複動作次數。例子, RPE7 = 離「極限」(FAILURE)還有 3 次重複動作; RPE10 = 當完成該組訓練時已達到肌肉「極限」強度。明白第一週有可能比較難掌握, 因為RPE較低, 所以建議從相對偏向較輕鬆的強度估算, 即使有可能估計錯誤, 您亦可以在隨後的週次中調整到較接近「極限」的強度。

AMRAP 盡多次數

MEANING THAT PARTICULAR SET PERFORM "AS MANY REPS AS POSSIBLE"
意思是該組訓練盡可能多地完成重複動作。

Exercise Selection 訓練動作選擇

EXERCISES ARE SELECTED BASED ON ITS SFR (STIMULUS-TO-FATIGUE RATIO) WHERE AIMING TO INDUCE AS MUCH STIMULUS AS POSSIBLE WHILE MINIMISING FATIGUE. HOWEVER, EXERCISE COULD BE SWAPPED FOR ALTERNATIVES THAT FIT YOU THE MOST BASED ON AVAILABILITY, MUSCLE RECEPTION & PERSONAL PREFERENCE ETC.

每項訓練動作選擇是考慮到刺激-疲勞比(SFR), 亦即是動作能夠產生最大的刺激, 同時儘量整體減少疲勞。不過您也可以根據可用的器械設施、肌肉反應及個人喜好等等因素去替換其他相應動作替代。

Warm-up Set 熱身組

WARM-UP SET IS A PREPARATORY EXERCISE PERFORMED BEFORE THE MAIN WORKING SET AND IT IS RECOMMENDED FOR COMPOUND EXERCISES. TO PERFORM A WARM-UP SET, REDUCE THE WORKING WEIGHT TO 50%-60% AND PERFORM A SET OF 6. IT IS TO INCREASE MUSCLE AND JOINT FLEXIBILITY AND PREVENT INJURY AS WELL AS ACTIVATE THE NEUROMUSCULAR SYSTEM AND MUSCLE MEMORY THUS IMPROVE EXERCISE TECHNIQUE PERFORMANCE

熱身組是在主要訓練之前進行的預備性練習, 尤其建議複合式動作組。要進行熱身組, 可以將平時訓練重量減少至50%-60%, 完成6至8次。目的是提高肌肉和關節的柔軟性, 預防受傷, 並且讓神經系統和肌肉記憶更好地喚醒以提高運動表現。



Disclaimer:

免責聲明:

HENRY LAU (FITYARD) IS NOT A DOCTOR OR REGISTERED DIETITIAN. THE CONTENTS OF THIS DOCUMENT SHOULD NOT BE TAKEN AS MEDICAL ADVICE. IT IS NOT INTENDED TO DIAGNOSE, TREAT, CURE, OR PREVENT ANY HEALTH PROBLEM - NOR IS IT INTENDED TO REPLACE THE ADVICE OF A PHYSICIAN. ALWAYS CONSULT YOUR PHYSICIAN OR QUALIFIED HEALTH PROFESSIONAL ON ANY MATTERS REGARDING YOUR HEALTH. USE OF THE INFORMATION IN THIS PROGRAM IS STRICTLY AT YOUR OWN RISK. HENRY LAU (FITYARD) WILL NOT ASSUME ANY LIABILITY FOR ANY DIRECT OR INDIRECT LOSSES OR DAMAGES THAT MAY RESULT INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, ECONOMIC LOSS, INJURY, ILLNESS OR DEATH.

HENRY LAU (FITYARD) 並非醫生或註冊營養師。本文檔的內容不應被視為醫療建議。它並非用於診斷、治療、治癒或預防任何健康問題 - 也不是用作取代醫生的建議。任何涉及您健康的事項,請務必諮詢您的醫生或合格的健康專業人士。使用本程式中的信息完全是自行風險。HENRY LAU (FITYARD) 不會承擔任何直接或間接損失或損害的責任,包括但不限於經濟損失、傷害、疾病或死亡。



6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 1

第一週

RPE 7

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	10		10				Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	10		10				Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVtLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推	1	10		10				Scapular retracted and down 肩胛骨夾緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECEBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	10		10				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qR3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	10		10				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/m0FOpMEgero?si=Lz53ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	12		12				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	12		12				Shoulder lock in position 肩膀鎖實	https://youtu.be/JDEdaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	8		8				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	8		8				Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	10		10				Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOplDetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	10		10				Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUmd2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	12		12				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	12		12				Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	10		10				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	10		10				Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12		12				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRNbEIOxsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	10		10				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2lavSsNEizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	12		12				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	12		12				Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfxx6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	12		12				Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/OOpI02UqeCY?si=OEEZr0Rreb82zfp0

6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 2

第二週

RPE 8

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	12		10				Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	12		10				Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVltLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推	1	12		10				Scapular retracted and down 肩胛骨次緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECEBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	12		12				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qR3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	10		10				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/m0FOpMEgero?si=Lz53ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	12		12				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	12		12				Shoulder lock in position 肩膀鎖實	https://youtu.be/JDEdaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	10		8				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	10		8				Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	12		10				Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOpIldetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	12		10				Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUmd2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	14		12				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	14		12				Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	12		10				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	12		10				Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12		12		8		Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRcNbEI0xsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	12		10				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2lavSsNeizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	14		12				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	14		12				Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfxx6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	12		12				Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/OOpI02UqeCY?si=OEEZr0Rreb82zfp0

6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 3

第三週

RPE 8

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	12		12				Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	12		12				Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVltLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴卧推	1	12		12				Scapular retracted and down 肩胛骨次緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECEBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	12		12		10		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qr3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	12		10				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/mOFOPMEgero?si=Lz53ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	14		12				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	14		12				Shoulder lock in position 肩膀鎖實	https://youtu.be/JDEDaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	10		10				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	10		10				Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	12		12				Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOpIldetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	12		12				Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUmd2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	14		14				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	14		14				Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	12		12				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	12		10				Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12		12		10		Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRcNbEI0xsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	12		12				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2lavSsNEizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	14		14				Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	14		14				Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfxx6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	12		12				Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/OOpI02UqeCY?si=OEEZr0Rreb82zfp0

6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 4

第四週

RPE 9

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	14		12				Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	12		12		8		Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVltLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴卧推	1	12		12		8		Scapular retracted and down 肩胛骨次緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECEBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	12		12		12		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qR3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	12		12				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/m0F0pMEgero?si=LzS3ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	14		14				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	14		14				Shoulder lock in position 肩膊鎖實	https://youtu.be/JDEdaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	11		11				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	12		10				Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	12		12				Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOpIldetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	12		12				Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUm2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	14		14		12		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	14		14		10		Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	12		12		10		Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	12		12				Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12		12		12		Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRNcNbEIOxsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	12		12		10		Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2lavSsNEizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	14		14		10		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	14		14		10		Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfxx6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	14		12				Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/OOp1Q2UqeCY?si=OEEZr0Rreb82zfrpO

6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 5

(Peak Week)

第五週

RPE 10

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	14		14				Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	12		12		10		Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVtLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推	1	12		12		10		Scapular retracted and down 肩胛骨夾緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECEBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	14		13		AMRAP		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qR3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	14		12				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/mOFOPMEgero?si=Lz53ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	14		AMRAP				Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	14		AMRAP				Shoulder lock in position 肩膀鎖實	https://youtu.be/JDEdaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	12		12				Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	12		12				Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	14		13				Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOpIDetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	12		12		10		Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUmd2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	14		14		AMRAP		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	14		14		AMRAP		Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	12		12		AMRAP		Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	12		12		10		Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12		12		12		Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRNbnEIOxsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	12		12		12		Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2laVssNEizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	14		14		AMRAP		Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	14		14		AMRAP		Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfxx6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	14		AMRAP				Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/OOp1Q2UqeCY?si=OEEZr0Reb82zfrp0

6-WEEK HIGH-EFFICIENCY FULL BODY
SCULPTING PROGRAM
6週高效全身塑形計劃

Week 6

(Deload Week)

第六週

RPE 7

DAY 1 訓練一	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Back Extension 羅馬椅	N/A	10						Pushing hip against the pad 推臀以帶動上身伸直	https://youtu.be/ph3pddpKzww?si=T3WY9dCtlf3xGwOb
Machine Row 座式划船	1	10						Pull elbow close to waist 手肘拉近腰位置	https://www.youtube.com/watch?v=UCXxvVtLoM
Dumbbell Bench Press 啞鈴卧推	1	10						Scapular retracted and down 肩胛骨次緊	https://www.youtube.com/watch?v=5CECBjd7HLQ
Cable Upright Row 纜繩直立划船	N/A	10						Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/qR3ziolhvjvQ?si=PahokGxw55IRQDP3
Leg Extension 腿部伸展	1	10						Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/m0F0pMEgero?si=Lz53ieXvJ_ujYxQm
Dumbbell Curls 啞鈴二頭彎舉	N/A	12						Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/tRXw8HQ7-oA?si=7McE6h_iDallFRXD
Cable Tricep Extensions 纜繩三頭肌伸展	N/A	12						Shoulder lock in position 肩膊鎖實	https://youtu.be/JDEdaZTEzGE?si=WlhnHYF94IPouWX3

DAY 2 訓練二	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Bulgarian Split Squat 保加利亞式分膝蹲	1	8						Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/DeCnHqrN22U?si=ECt45pr6wAmv9PQ1
Lat Pulldown 滑輪下拉	1	8						Lean slightly back on the way down 拉下時微微傾後	https://youtu.be/EUiri47Epcg?si=AWaRLLWdGsYCOy0
Reverse Fly 反向飛鳥	N/A	10						Elbows stay high 手肘保持高位置	https://youtu.be/5YK4bgzXDp0?si=pQxOpIDetgJuur7x
Smith Machine Hip Thrust 史密斯機械臀部推舉	1	10						Core tight 核心肌群鎖緊純粹用臀帶動	https://youtu.be/s6u3ESE4kMg?si=E6FUmd2o37lo7Qhs
Dumbbell Lateral Raises 啞鈴側平舉	N/A	12						Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/OuG1smZTsOQ?si=ayDlzHWGQ2wVwGq1
Tricep Overhead Extension 纜繩三頭肌頭後伸展	N/A	12						Deep stretch at the bottom 最深位置感受拉扯	https://youtu.be/kqidUlf1eJE?si=HEnViCpPlzESVAcj
Cable Curls 纜繩彎舉	N/A	10						Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/opFVuRi_3b8?si=mGK_JY-7W5YgY9mA

DAY 3 訓練三	Warm-up 熱身	Set 1 第1組		Set 2 第2組		Set 3 第3組		Notes 動作要點	Reference 參考
Exercise 動作	Set(s) 組	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)	Reps 次數	Weight 重量 (KG)		
Dumbbell Shoulder Press 啞鈴肩部推舉	1	10						Slow descending 控制慢落	https://m.youtube.com/watch?v=wODbv0JlYoo
Leg Press 腿部推舉機	1	12						Full extension on the way up 全程收緊四頭肌	https://youtu.be/yZmx_Ac3880?si=DLDRnNbEI0xsAtnl
Leg Curl 腿部彎舉	1	10						Slow descending 控制慢落	https://youtu.be/Orxowest56U?si=s2lavSsNEizQzR7F
Dumbbell Tricep Overhead Extension 啞鈴三頭肌頭後伸展	N/A	12						Pause and hold at the top 在頂端位置停留一會	https://youtu.be/nRiJVZDpdL0?si=v-M_k7FvQy4XtbH
Machine Chest Fly 蝴蝶飛鳥機	1	12						Chest up & Elbows high 挺胸&手肘保持高位置	https://youtu.be/FDay9wFe5uE?si=IBCfX6jR3auaUTD
Crunches 卷腹	N/A	12						Spine maintain contact with the floor 腰椎保持接觸地面	https://youtu.be/O0pIQ2UqeCY?si=OEEZr0Rreb82zfp0

About Me

關於我

As an experienced personal trainer with over a decade in the fitness industry, I've dedicated my career to helping people transform their bodies and lives. With a deep understanding of exercise science and an unwavering commitment to my clients' success, I've had the privilege of coaching individuals of all ages and fitness levels to achieve their goals.

Over the past 3 years as a coach, I've leveraged my extensive knowledge to design personalized programs that seamlessly integrate strength training, cardio, and lifestyle modifications. By taking a holistic approach, I empower my clients to not only reach their physique objectives but also develop sustainable habits for long-term well-being.

Whether your goal is to build muscle, burn fat, or improve your overall health, I'm here to guide you every step of the way. With a proven track record of helping clients surpass their limits, you can trust that I will push you to new heights while ensuring your safety and enjoyment throughout the process.

Let's embark on this transformative journey together. I'm excited to help you unlock your full potential and achieve the results you've been dreaming of.

作為擁有超過10年經驗的私人教練，我一直將幫助他人實現身心改變視為我的使命。透過深入了解運動科學，以及對客戶成功的堅定承諾，我很榮幸能夠引導各年齡層和體能水平的人實現他們的健身目標。

在過去三年的教練工作中，我進一步提升了自己的指導技巧，利用豐富知識為客戶度身訂製結力量訓練、有氧運動和生活方式調整的個性化計劃。透過全面性的方法，我能夠協助客戶不僅實現體態目標，更培養出持續良好的健康習慣。

無論您想要增肌、減脂還是改善整體健康，我都會全力以赴指導您一步步實現理想。憑藉多年成功協助客戶突破極限的經驗，您可以放心我會在確保安全和享受的前提下，推動您創造新的高峰。



I hope you enjoy this program,
but are you looking for
something more?

希望你喜歡這個訓練計劃，但你是否需要更多健身上的協助？

Are you looking to lose a
certain amount of weight or to
look better and healthier?

你是否希望可以減到某個特定體重
又或者想看起來更fit、更健康？

Let's have a chat

歡迎聯絡我傾一傾

Click the link below to apply a **FREE** consultation. See whether I could help. Absolutely stress free.
點擊下方的立即申請**免費**諮詢。讓我了解一下你的需要。放心，過程完全0壓力。

APPLY NOW
立即申請
