

課程設計:

				更高層次訓練
				健美或專項體能訓練
			收成期	維持健康指標
		進步期	改善體型	體重:
		適應期	體型比例	脂肪:
		心肺功能	增肌	脂肪總重:
		血液循環	線條	淨重:
目前狀況	肌肉控制	關節強化	新陳代謝	新陳代謝:
體重:	肌肉平衡	深層肌肉	提升機能	課程目標
脂肪:	柔韌性	肌腱韌帶	改善系統	淨重增加:
脂肪總重:	基本體能	軀幹穩定	肌肉協調	代謝提升:
淨重:	基本知識	正常體姿	健康	脂肪下調:
新陳代謝:		肌力		
		耐力		
		回復力		
訓練強度	低至中強度	中至高強度	高強度	
訓練密度	每週訓練 4 至 5 天	每週訓練 3 至 4 天	每週訓練 2 至 3 天	
	第 1 至第 4 個月	第 5 至第 8 個月	第 9 至第 12 個月	
訓練內容	肌肉訓練: 40%	肌肉訓練: 50%	肌肉訓練: 60%	
	Machine Focus	Free Weight	Super Set, Drop Set	
	Fit Ball, Medicine Ball	Drumbell, Barbell	Circuit Training...etc	
	Stretching	Cable, Bosu...etc	Functional e.g. TRX	
	Cardio Training: 60%	Cardio Training: 50%	Cardio Training: 40%	
課程節數	肌肉訓練約 50 小時	肌肉訓練約 50 小時	肌肉訓練約 50 小時	肌肉訓練約 150 小時