

GIÁO ÁN TẬP 6 BUỔI – MỖI BUỔI MỘT NHÓM CƠ

Tổng quát:

- Buổi 1: Ngực toàn tập
 - Buổi 2: Chân toàn tập
 - Buổi 3: Vai toàn tập
 - Buổi 4: Lưng - xô toàn tập
 - Buổi 5: Chân - vai toàn tập 2 trong 1
 - Buổi 6: Tay toàn tập (Trước - Sau 2 trong 1)
- Nghỉ hoàn toàn vào ngày cuối cùng (thường là Chủ nhật)

Lưu ý:

Trong buổi tập Cố gắng vượt quá các chương ngại vật sau:

- không nói chuyện tám phét, buôn dưa lê, dưa gang các loại
- Mang 1,5 lít nước trắng dùng cho buổi tập
- Mang khăn lau mồ hôi, dụng cụ luyện tập cá nhân, đeo đồng hồ có tính giây hoặc luôn ngó lên đồng hồ phòng tập để căn thời gian nghỉ (Thời gian nghỉ luôn là 1 phút với mỗi hiệp và 2 phút cho việc chuyển bài khác).
- Lên tập cùng 1 đồng đội để có đưa nó đỡ tạ cho vì khi tập luôn tập ở mức max. Phải luôn hoàn thành mục tiêu mức 100% đề ra (Không thì đừng đi tập cho phí tiền - mất thời gian)
- In cái lịch này ra 1 tờ giấy hoặc ghi chép để đánh dấu việc thực hiện nó có đạt hay không? (Cái này nhỏ nhưng hiện đại và chuyên nghiệp .. Nó ghi dấu cả 1 quá trình bạn tập để điều chỉnh hàng tuần).

NGÀY 1

NGỰC TOÀN TẬP

Buổi này chúng ta chỉ tập ngực và tất cả những gì Ngực cần. Các phần ngực sẽ được tập (Giữa - Trên - Dưới).

Các bài tập có trong buổi này

- Khởi động tại chỗ
- Ghế nằm Thanh đòn và Tạ đơn
- Ghế dốc lên Thanh đòn và Tạ đơn
- Ghế dốc xuống Thanh đòn
- Banh ngực - Ép ngực

Bài 1. Khởi động tại chỗ

- Xoay kỹ các khớp cổ tay cổ chân lưng hông các loại tại chỗ trong 2 -5 phút.
- Sử dụng tạ đơn khởi động nóng các bắp tay - vai - chân...NHỚ là sử dụng tạ nhẹ thôi.

Bài 2. Thanh đòn ngang - Ghế nằm (Ngực giữa)

- Cầm rộng hơn vai
- Hạ thanh đòn xuống ngực giữa cách "đầu ti" 2 cm lên trên
- Xuống chậm lên dứt khoát
- Xuống hít bằng mũi - Lên thở từ từ bằng miệng. Còn ai thở ngược thì chịu



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
 - 50% sức (ví dụ 50kg) Thực hiện 1 hiệp với 10 đến 12 lần
 - 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
 - 70% sức (ví dụ 70kg) Thực hiện 1 hiệp với 6 đến 8 lần
 - 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
 - 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
- (Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 3. Bơm ngực Tạ đơn - Ghế nằm (Ngực giữa - Bơm ngực giữa)

- Đặt 2 tạ lên đùi, đẩy và từ từ nằm xuống..Sẽ hướng dẫn cụ thể sau, đừng ngồi rồi giật lên như Nông dân nhé
- Hạ xuống ngang nách vai và tay thẳng như hình, không xiên xẹo, không bẻ rộng quá kéo sang bài khác nhé ..xem hình rõ nhất.
- Hít thở như cũ



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 2 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

Bài 4. Thanh đòn ngang - Ghế Đốc lên (Ngực trên)

- Cầm rộng hơn vai
- Hạ thanh đòn xuống ngực trên - Ngang nách
- Xuống chậm lên dứt khoát
- Xuống hít bằng mũi - Lên thở từ từ bằng miệng. Còn ai thở ngược thì chịu



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
 - 50% sức (ví dụ 50kg) Thực hiện 1 hiệp với 10 đến 12 lần
 - 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
 - 70% sức (ví dụ 70kg) Thực hiện 1 hiệp với 6 đến 8 lần
 - 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
 - 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
- (Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 5. Bơm ngực Tạ đơn - Ghế Đốc lên (Ngực giữa - Bơm ngực trên)



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 2 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

Bài 6. Thanh đòn ngang - Ghế Đốc xuống (Ngực dưới)

- Cầm rộng hơn vai
- Hạ thanh đòn xuống ngực dưới - Cuối cùng phần ngực
- Xuống chậm lên dứt khoát
- Xuống hít bằng mũi - Lên thở từ từ bằng miệng. Còn ai thở ngược thì chịu



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 7. Banh Ngực - Ép ngực - Một số bài khác

Đến bài này thì xin khẳng định với các bạn là mệt lắm rồi, căng lắm rồithôi nhưng cố lên.... Ngực có to có đẹp thì bài này cũng quyết định nhiều đấy.

Các bạn chỉ chọn 1 trong các bài ở dưới cho buổi tập của mình thôi nhé, tôi khuyên mỗi tuần chúng ta chuyển 1 bài cho nó đa dạng.

Các bài thay phiên nhau (Chỉ tập 1 trong các bài tập thôi)

Options 1: Banh Ngực



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

Options 2: Vót ngực ta đơn



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

Options 3: Khe ngực



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

Options 4: Đánh Cáp



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện 2 hiệp với 4 đến 6 lần

NGÀY 2 CHÂN TOÀN TẬP

Các bài tập có trong buổi này

Phần Khởi động tại chỗ

Phần đùi trước

- Gánh tạ đùi trước
- Đạp máy/ Đá tạ đùi trước

Phần đùi sau

- Gánh tạ đùi sau
- Cuốn tạ/ Đá tạ đùi sau

Phần bắp chuối

- Nhún tạ với máy
- Nhún tạ đơn

Bài 1. Khởi động tại chỗ

- Xoay kỹ các khớp cổ tay cổ chân lưng hông các loại tại chỗ trong 2 -5 phút.
- Sử dụng tạ đơn khởi động nóng các bắp tay - vai - chân...Nhớ là sử dụng tạ nhẹ thôi

Bài 2. Gánh Tạ đùi trước

- Đứng chân bằng vai, hai chân song song
- Đặt thanh đòn tạ vào phần cơ cổ dưới
- Xuống tạ đến khi đùi ngang và song song với mặt đất là đạt yêu cầu. Không xuống sâu quá hoặc cao quá
- Xuống chậm lên dứt khoát
- Xuống hít bằng mũi - Lên thở từ từ bằng miệng.



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 3. Đạp máy/ Đá tạ đùi trước

Do mỗi phòng tập trang bị dụng cụ khác nhau lên tôi không thể đưa ra cho các bạn bài tập thứ 2 nào rõ ràng được. Các bạn thôi thì tùy vào điều kiện phòng mình mà lựa chọn bài tập thứ 2 cho đùi trước vậy nhé. Dưới đây là 2 loại dụng cụ các phòng tập hay có

Options 1: Đạp máy



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Options 2: Đá tạ



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 4. Gánh Tạ đùi sau

Nói là gánh tạ nhưng thực chất đây là bài Romanian Deadlift



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 5. Cuốn tạ/ cuốn tạ đùi sau 2

Do mỗi phòng tập trang bị dụng cụ khác nhau lên tôi không thể đưa ra cho các bạn bài tập thứ 2 nào rõ ràng được. Các bạn thôi thì tùy vào điều kiện phòng mình mà lựa chọn bài tập thứ 2 cho đùi sau vậy nhé. Dưới đây là 2 loại dụng cụ các phòng tập hay có

Options 1: Cuốn tạ



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Options 2: Cuốn tạ sau 2



Thực hiện:

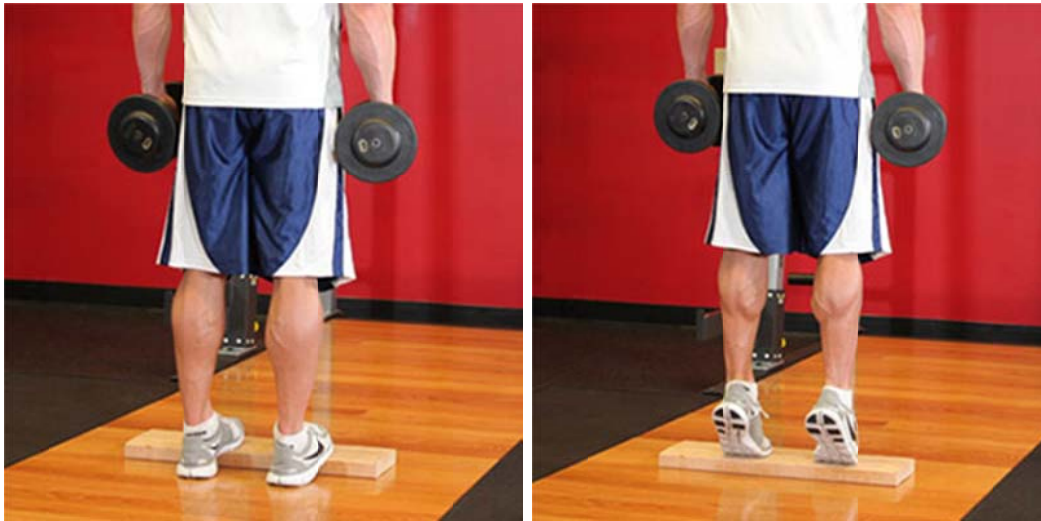
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 6. Nhún tạ bắp chuối

- Chọn 1 miếng gỗ dày khoảng 3-5 cm để kê làm bàn tựa, nếu không có anh em chọn 2 miếng tạ 5kg cũng OK hết..nếu không có thì lấy dép tổ ong ra nhá...hihihih
- Kê nửa đầu bàn chân lên miếng lót lúc này bắp chuối sẽ kéo căng các bạn từ từ đẩy lên hết cỡ, dừng 1 giây rồi từ từ về vị trí ban đầu



Không quên thanh đòn tạ dùng tạ đơn cũng OK



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 100kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 80% -100% mới chính là bài chính)

Bài 7. Nhún tạ với máy

- Ngồi ngay ngắn, lưng thẳng, nửa bàn chân trên đế lên miếng lót
- Thực hiện tư thế giống bài trên. Chú ý nghỉ 1 phút khi nhún chân hết cỡ..nghiêm cấm nhún nhún liên tục...Vì nhiều ông nấp nặng sau đó nhún nhảy như chơi thú nhún không có hiệu quả mà cứ ngỡ mình là siêu nhân



Thực hiện:

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 2 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **2 hiệp** với 4 đến 6 lần

NGÀY 3 VAI TOÀN TẬP

Căn bản của 1 bộ khung trên như chúng ta đều biết là Vai, vai rất quan trọng, bên ngoài nó thể hiện bạn có 1 cơ thể đẹp hay không còn bên trong nó lại phản ánh nội lực sức khỏe của bạn. Các cụ xưa thường ví von những người vạm vỡ sức khỏe hơn người là những người "Vai u thịt bắp". Thật tuyệt nếu bạn vừa có vẻ đẹp hình thể vừa có trí tuệ tỏa sáng.

Các bài tập có trong buổi này

*** Khởi động tại chỗ**

*** Phần vai**

- Ngồi đẩy thanh đòn trên vai
- Ngồi đẩy tạ đơn
- Đứng đưa tạ đơn từng tay trước mặt
- Đứng Banh vai tạ đơn sang 2 bên
- Đứng tập vai sau thanh đòn

***Phần cầu vai**

- Nhún tạ thanh đòn trước mặt
- Nhún tạ thanh đòn sau lưng

Bài 1. Khởi động tại chỗ

- Xoay kỹ các khớp cổ tay cổ chân lưng hông các loại tại chỗ trong 2 -5 phút.
- Sử dụng tạ đơn khởi động nóng các bắp tay - vai - chân...Nhớ là sử dụng tạ nhẹ thôi

Bài 2. Ngồi đẩy thanh đòn trên vai - Ghế ngồi có tựa

- Cầm rộng gấp rưỡi vai (hoặc bạn cầm bằng vai ..tùy ý..thình thoảng thay đổi cho nó đỡ chán)
- Lưng dựa hoàn toàn vào phần tựa, các bạn nên ngồi sát vào ghế để tránh chấn thương lưng hông khi tập nặng, hoặc đeo đai quấn lưng vào cho an toàn.
- Hạ thanh đòn quá cằm đến giữa cổ thì dừng 1 giây rồi đẩy lên thẳng tay
- Xuống chậm lên dứt khoát



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 30kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 3. Ngồi đẩy tạ đơn - Ghế ngồi có tựa

- Lưng dựa hoàn toàn vào phần tựa, các bạn nên ngồi sát vào ghế để tránh chấn thương lưng hông khi tập nặng, hoặc đeo đai quần lưng vào cho an toàn.
- Xuống chậm lên dứt khoát



Thực hiện:

- 50% sức (ví dụ 30kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần (Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 4. Đứng đưa tạ đơn từng tay trước mặt

- Đứng thẳng 2 chân nhỏ hơn vai (1/2 vai)
- Đưa tạ đơn lên cao quá vai về phía trước người. **Người giữ thẳng.** Dừng 1 giây rồi từ từ hạ xuống và thực hiện nốt tay kia tương tự



Thực hiện:

- 50% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần (Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 5. Đứng Bành vai tạ đơn sang 2 bên

- Đứng thẳng, chân cân bằng vai
- Đánh rộng 2 vai ra ngang bằng bờ vai nhìn gương sao cho 2 tay tạo với thân người 1 đường thẳng.



Thực hiện:

- 50% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 2 hiệp với 4 đến 6 lần

Bài 6.Đứng tập vai sau thanh đòn

- Đứng chân nhỏ bằng 1 nửa vai
- Hạ thanh đòn đến cuối đầu là dừng 1 giây rồi lên
- Xuống chậm lên dứt khoát.



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 30kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần

Bài 7. Nhún tạ thanh đòn trước mặt

- Đứng rộng bằng 1 nửa vai, bàn tay nằm vào trong cầm thanh đòn rộng bằng vai
- Dùng lực cơ cầu vai - cơ cổ kéo toàn bộ thanh đòn lên (Tay luôn thẳng) hết cỡ rồi nghỉ 1-2 giây rồi từ từ xuống hết(xuôi vai)



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 50kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 70kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần

Bài 8. Nhún tạ thanh đòn sau lưng

- Y như cái trên khác cách cầm là xoay ra sau lưng
- Lên sử dụng thanh đỡ ở chỗ tập chân hoặc tập tay các bạn nhé..nó sẽ giúp các bạn dễ đưa thanh đòn lên vị trí 1 hơn. Các bạn nào mà phòng tập không có giá đỡ thì các bạn lên để 2 bánh tạ lên 1,2 miếng tạ cho nó cao hơn cổ chân mình rồi đứng phía trước kéo lên cũng được. Nếu bạn không sử dụng bánh tạ để nâng cao sẽ rất dễ xảy ra chấn thương khi nặng quá buông thanh đòn tạ rơi vào chân thì...Oh My God



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 50kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 70kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần

NGÀY 4

LƯNG - XÔ TOÀN TẬP

1. Các bài tập bạn phải thực hiện trong buổi tập xô này

- Kéo xô sau đầu (Behind-the-Neck Lat Pulldown)
- Kéo xô rộng tay trước mặt (Wide-Grip Lat Pulldown in front of head)
- Kéo xô hẹp tay trước mặt (Reverse-Grip Lat Pulldown)
- Kéo xô 1 tay (One-Arm Dumbbell Row)
- Ngồi kéo cáp (Seated Cable Row)
- Đứng thẳng kéo cáp (Straight-Arm Pulldown)

2. Hướng dẫn chi tiết

Khởi động: Bạn thực hiện khởi động các khớp tay - vai - chân tại chỗ trong vòng 5 phút

Bài 1: Kéo xô sau đầu (Behind-the-Neck Lat Pulldown)

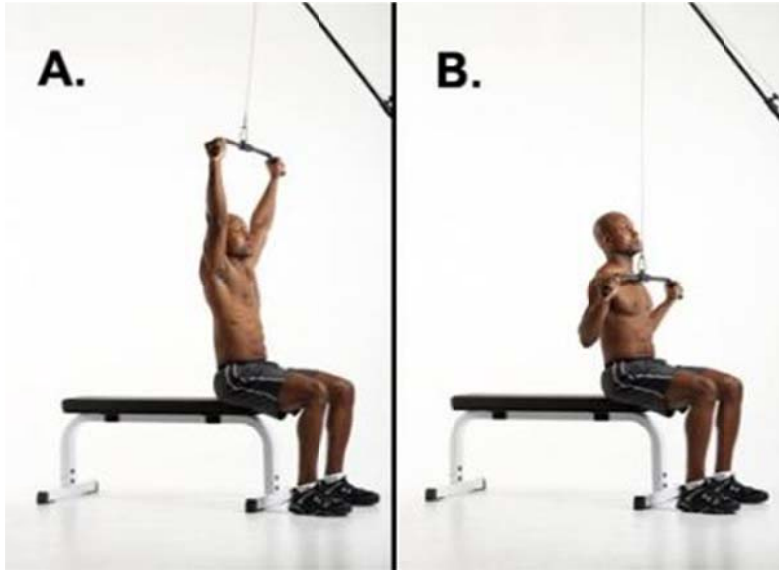
- Mức tạ 60% - Thực hiện trong 3 hiệp mỗi hiệp từ 12-15 cái



Hướng dẫn: Thân người thẳng không được di chuyển, từ từ kéo thanh đòn về phía sau đầu (gáy), dừng 1 giây rồi từ từ nhả hết tay lên vị trí ban đầu
Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 45 giây -1 phút , mỗi hiệp thực hiện 12-15 lần không được ít hơn

Bài 2: Kéo xô rộng tay trước mặt (Wide-Grip Lat Pulldown in front of head)

- Mức tạ tối đa mà bạn kéo ít nhất được 4 cái - Thực hiện trong 3 hiệp mỗi hiệp từ 4- không thể kéo được nữa



Hướng dẫn: Thân người ngả ra phía sau 1 góc 15 độ (hơi ngả) và giữ nguyên thân người như vậy kể cả lúc bạn thả thanh đòn. Từ từ kéo thanh đòn về phía trước mặt, dừng 1 giây rồi từ từ thả hết tay lên vị trí ban đầu. Nhớ là giữ nguyên người nếu không bạn sẽ không đạt hiệu quả

Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 45 giây -1 phút , mỗi hiệp thực hiện 4 cái - Đến khi không thể kéo xuống được nữa

Sau khi tập hết 2 bài này bạn sẽ thực sự thấy căng và mỏi nhưng đừng vội nghỉ và chuyển sang tập nhóm cơ khác nhé...đòn quyết định vẫn ở phía trước. Các bài phía dưới còn giúp bạn có thêm cơ lưng dài to đẹp mà bạn không ngờ đến trong 3 tháng theo nó đấy.

Thêm nữa là bạn chú ý thời gian nghỉ giữa hiệp ở các bài dưới này nhé, nó sẽ thường dài hơn và theo tôi bạn lên nghỉ tối thiểu 2 phút giữa mỗi hiệp.

Giờ thì ta nghỉ chuyển bài 2 phút nào

Bài 3: Kéo xô hẹp tay trước mặt (Reverse-Grip Lat Pulldown)

- Mức tạ tối đa mà bạn kéo ít nhất được 4 cái - Thực hiện trong 3 hiệp mỗi hiệp từ 4 cái - không thể kéo được nữa

Bài này giống bài trước nhưng khác là bạn cầm bằng vai thôi



Hướng dẫn: Thân người ngả ra phía sau 1 góc 15 độ (hơi ngả) và giữ nguyên thân người như vậy kể cả lúc bạn nhả thanh đòn. Từ từ kéo thanh đòn về phía trước mặt, dừng 1 giây rồi từ từ nhả hết tay lên vị trí ban đầu. Nhớ là giữ nguyên người nếu không bạn sẽ không đạt hiệu quả

Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 3 phút , mỗi hiệp thực hiện 4 cái- đến khi Không thể kéo xuống được nữa

Bài 4: Kéo xô 1 tay (One-Arm Dumbbell Row) - Mức tạ 60%



Hướng dẫn: Giữ nguyên thân người theo hướng gần song song với mặt đất. Từ từ kéo tạ đơn về phía sát nách, dừng 1 giây rồi từ từ nhả hết tay lên vị trí ban đầu. Nhớ là giữ nguyên người nếu không bạn sẽ không đạt hiệu quả

Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 3 phút , mỗi hiệp thực hiện 8 cái- 10 cái. Nghỉ giữa hiệp phải là 2 phút

Bài 5: Ngồi kéo cáp (Seated Cable Row) - Mức tạ 60%



Hướng dẫn: Vị trí ban đầu bạn hơi cúi người về phía trước nắm thanh đòn hoặc V-Bar kéo từ từ về phía giữa bụng. Dừng 1 giây ở vị trí đó, lúc này lưng thẳng ngực hơi ưỡn ra phía trước, rồi từ từ nhả hết tay lên vị trí ban đầu.

Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 3 phút , mỗi hiệp thực hiện 10 cái- 12 cái. Nghỉ giữa hiệp phải là 2 phút

Bài 6: Đứng thẳng kéo cáp (Straight-Arm Pulldown) - Mức tạ 60%



Thực hiện 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 3 phút , mỗi hiệp thực hiện 10 cái- 12 cái. Nghỉ giữa hiệp phải là 2 phút

NGÀY 5

BUỔI TẬP BỔ XUNG CHO CHÂN - VAI - BỤNG

Sau 2 buổi tập chân và vai trước thì đến hôm nay chưa chắc các nhóm cơ đó đã hết đau, vậy thôi thì ta tập nhẹ thôi nhé. Buổi này chỉ là buổi tập bổ sung nhưng cũng không kém phần vất vả. Cố lên các bạn nhé.

Buổi này chúng ta chỉ toàn dùng máy hoặc ghế ngồi để tập và sẽ tập từ thấp lên cao rồi hạ tạ tập cao xuống thấp.....vui lên nào, xung cơ lên nào

Quên nữa là buổi này có ghép thêm phần Bụng, các bạn nên nhớ rằng cơ bụng bình sinh ai cũng có vấn đề 4 múi, 6 múi, 8 múi hay ...dị tượng 10 múi là do cơ địa và do chế độ ăn uống quyết định có lộ múi ra hay không. Việc tập bụng chỉ là tác động 1 phần không phải là yếu tố chính quyết định

Các bài tập có trong buổi này

Phần Khởi động

Phần Chân

Phần Vai

Phần Bụng

Bài 1. Khởi động

- Xoay kỹ các khớp cổ tay cổ chân lưng hông các loại tại chỗ trong 2 phút.
- Chạy bộ (máy hoặc ra sân chạy nhé) 10 phút. Hãy tăng độ dốc (Incline) nếu bạn tập với máy..và chạy nâng cao đùi nếu bạn chạy ngoài sân nhé

Bài 2. Gánh tạ máy/ Đạp máy



Hoặc



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **1 hiệp** với 4 đến 6 lần

Rút tạ

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần

Bài 3. Gập lưng tạ sang ngang

- Hãy tựa trán mình vào ghế dốc (như hình) hoặc gập không cũng được
- Tập xong mức tạ nào để ngay gần sng 1 bên để lát chúng ta quay lại sử dụng



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện **1 hiệp** với 4 đến 6 lần

Rút tạ

- 60% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 40% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần

Bài 4. Cuốn tạ lên cổ

- Các bạn có thể đổi bằng tạ đơn cũng được nhưng theo tôi ta tập thanh đòn cho dễ cân bằng chống lệch và dễ thực hiện hơn



Thực hiện:

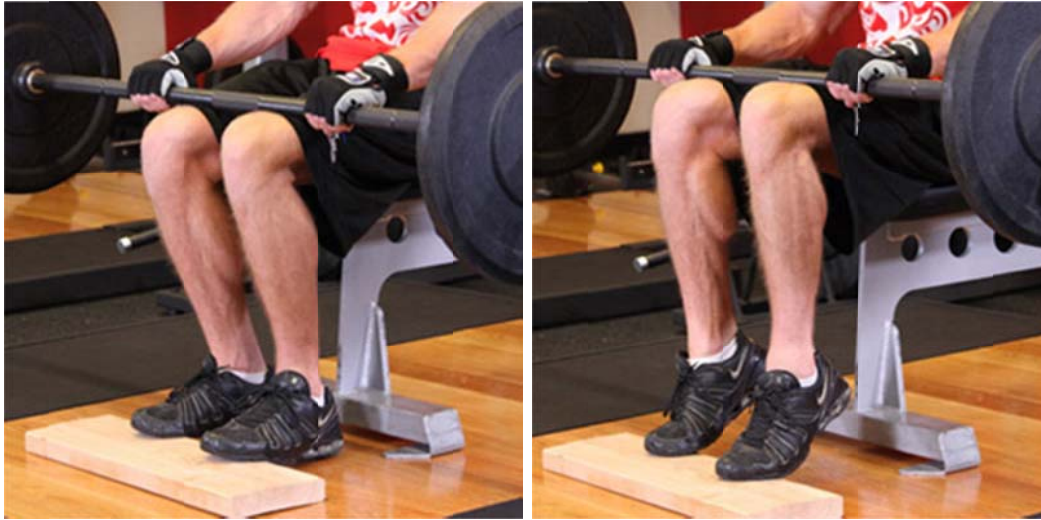
- 25% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện **1 hiệp** với 4 đến 6 lần

Rút tạ

- 60% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 40% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần

Bài 5. Ngồi nhún tạ thanh đòn trên 2 đùi

- Các bạn đặt thanh đòn lên sao cho thanh đòn với phần bắp chuối thẳng hàng với nhau (Đặt cách đầu gối chừng 10cm) để khi nhún lên toàn bộ trọng lực của tạ được dồn đúng vào bắp chuối của các bạn
- Các bạn có thể thay miếng gỗ lót dưới ban chân bằng 2 miếng tạ trọn hoặc 1 miếng tạ chữ nhật



Thực hiện:

- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 80% sức (ví dụ 80kg) Thực hiện **1 hiệp** với 4 đến 6 lần

Rút tạ

- 60% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 40% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần

Bài 6. Gập Bụng ghế băng



Thực hiện:

- 3 hiệp mỗi hiệp từ 15-25 lần
- Nếu bạn thực hiện quá dễ hãy kẹp thêm quả tạ đơn vào giữa nhé

Bài 7. Gập bụng ghế dốc



Thực hiện:

- 3 hiệp mỗi hiệp từ 15-25 lần
- Nếu bạn thực hiện quá dễ hãy ôm thêm miếng tạ sau gáy nhé

BUỔI 6 TAY TRƯỚC - TAY SAU

Xưa kia chúng ta chỉ quen biết rằng tay trước và tay sau không lên tập cùng nhau. NHƯNG, ngày nay khoa học tiến bộ đã rất nhiều Cao nhân xuất hiện phản bác lại cái tồn tại cũ đó là sai họ sử dụng Đối kháng nghịch và thành công rực rỡ như Tuấn Phạm hoặc ai nhi...quên xử mất tên rồi nhưng to lắm...

Khoa học đã kiểm chứng và họ chờ đợi chúng ta thực hiện xem sao?

Hãy thử thay đổi biết đâu cái mới lại tốt hơn cái cũ...Giống như Người yêu mới bao giờ chẳng đáng yêu hơn người yêu cũ..Nhi...hihihi

Các bài tập có trong buổi này

Phần Khởi động

Phần Tay trước

Phần Tay sau

Bài 1. Khởi động tại chỗ

- Xoay kỹ các khớp cổ tay cổ chân lưng hông các loại tại chỗ trong 2 -5 phút.
- Sử dụng tạ đơn khởi động nóng các bắp tay - vai - chân...Nhớ là sử dụng tạ nhẹ thôi

Bài 2. Cuốn tạ thanh đòn - Cầm bằng vai

- Đứng thẳng 2 chân bằng nửa vai
- Điểm cốt lõi của các bài tập tay (kể cả trước và sau đều là giữ nguyên vị trí phần cánh tay không dịch chuyển)
- Xuống hết căng tay, gập hết cơ khi lên và dừng 1 giây rồi từ từ xuống hết tay



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
- 50% sức (ví dụ 30kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 3 Cuốn tạ đơn vuông tay

- Các bạn có thể thực hiện từng bên 1 nếu cảm thấy khó khăn khi lên cả 2 tay



Thực hiện:

- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 4. Cuốn tạ với Cáp



Thực hiện:

- 75% sức (ví dụ 45kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 60kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

HÃY TỰ TẶNG MÌNH 5 PHÚT NGHỈ NGƠI - HÃY NHỚ LÀ 5 PHÚT THÔI NHÉ

Bài 5. Xà kép



Thực hiện:

- 3 hiệp mỗi hiệp từ 10-25 lần

Bài 6. Tạ đơn sau đầu



Thực hiện:

- 25% sức (ví dụ 5kg) Thực hiện 1 hiệp với 12 đến 15 lần
 - 50% sức (ví dụ 10kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
 - 75% sức (ví dụ 15kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
 - 100% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
- (Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Bài 7. Đánh cáp - Cầm thuận tay



Thực hiện:

- 50% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần
- 75% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 100% sức (ví dụ 40kg) Thực hiện **2 hiệp** với 1 đến 4 lần
(Chú ý 75% -100% mới chính là bài chính)

Rút tạ

- 75% sức (ví dụ 35kg) Thực hiện 1 hiệp với 4 đến 6 lần
- 50% sức (ví dụ 20kg) Thực hiện 1 hiệp với 8 đến 10 lần