

WEIGHT TRAINING

การฝึก WEIGHT TRAINING
ให้มีประสิทธิภาพ

FOLLOW โปรแกรมฝึก

- ฝึกตามโปรแกรมที่ได้รับมอบหมาย หรือ โปรแกรมที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

FOLLOW โปรแกรมฝึก

- ติดตามปัจจัยควบคุม
 - น้ำหนักที่ยก ที่สัมพันธ์กับจำนวนครั้งที่หมดแรง
 - จำนวนเซต
 - ระยะเวลาพักเซต

FOLLOW โปรแกรมฝึก

- อย่า ข้าม หรือ เว้นท่าฝึก หรือ ส่วนฝึกใดๆ เช่น ไม่ฝึกขา

FOLLOW โปรแกรมฝึก

- อย่าฝืนเมื่อมีอาการบาดเจ็บ
 - ให้ศึกษา และหาท่าฝึก
ใกล้เคียงที่ไม่กระทบต่อการ
บาดเจ็บแทน

ฝึกเวทหนักแค่ไหน

- เวทเทรนนิ่ง ฝึกให้หมดแรง

ตามจำนวนครั้งที่กำหนด

REP MAX

ฝึกเวทหนักแค่ไหน

- คำว่าหมดแรง คือ ไม่สามารถยกครั้งถัดไปได้แล้วจริงๆ ไม่ว่าจะพยายามฝืนแล้วก็ตาม

หมดแรง แล้วฝึก
คนเดียวได้ใหม่

