健身筆記

肌肥大入門訓練紀錄

這一頁整理已發表阻力訓練綜述與試驗的重點（文獻列在最後一頁），後面附空白週紀錄表。這是教育資料，不是個人化課表。

五個原則

1. **每週組數**
   每週組數較多，通常伴隨較多肌肉生長，但額外組數的回報會遞減（Pelland 2026）。ACSM 綜述摘要寫：較高訓練量（每週 ≥10 組）與肌肥大增強有關——這是概括，不是個人最低量或最佳量（Currier 2026）。

2. **接近力竭／保留次數（RIR）**
   跨研究來看，組結束得越接近力竭，生長傾向略好；RIR 多半是估計值（Robinson 2024）。一項 8 週、18 位有訓練經驗成人的試驗中，留 1–2 次與做到力竭的股四頭肌生長相近（Refalo 2024）。

3. **負荷與次數範圍**
   在未受訓年輕男性中，8–12 次與 20–25 次訓練在高努力下，肌肉截面積變化相近（Lees 等）。傘狀綜述指出，對肌肥大而言，訓練量比單純負荷更重要（McLeod 2024）。

4. **頻率是在分配訓練量**
   每週訓練量相同時，分部與全身課表的肌肥大相近；可依個人偏好選擇（Ramos-Campo 2024）。頻率本身對肌肥大的獨立影響通常不大（Pelland 2026）。

5. **把拉長位置納進來**
   在肌肉較長的位置施力很有用。有訓練經驗者的試驗中，拉長位半程與全幅度結果相近——尚未顯示拉長位半程優於全幅度（Wolf 2025；Plotkin 2026）。

多數試驗樣本小、時間短（常約 8 週），受試者多為年輕人。請把以上當成目前研究摘要，不是針對任何個人的預測。

其他主題（組間休息、動作選擇、drop set、超級組、cluster sets、離心加重訓練、休息一週）見 elmsword.netlify.app/zh/fitness/。

安全提醒。若有健康狀況、疼痛或傷勢，開始或調整訓練前請先諮詢合格的醫療專業人員。若某個動作引起疼痛，請停止該動作並洽詢專業人員。本 PDF 不是給臨床族群的訓練處方。僅供教育參考，不是醫療建議。

關於作者。我本身大學是工程背景，有跨考醫學系念過兩年，目前是自由創作者。我不是醫師。

怎麼用這份紀錄

三條短規則

1. **練完再填**
   日期、動作、主要肌群、組序、重量、次數、估計 RIR、以及用的活動幅度（全幅度／拉長位半程／其他）。

2. **每週統計組數**
   先算各肌群的直接訓練組。間接（協同）組算半組是選項——出自 Pelland 2026 的模型計法，不是你一定要遵守的規定。

3. **看趨勢，不迷信單一數字**
   在相近的估計 RIR 下，記下重量或次數是上升、持平還是下降。引用的證據裡，沒有「人人通用的最佳組數」。

再次提醒。動作引起疼痛 → 停止該動作並洽詢專業人員。這份紀錄不能證明你適合訓練，也不能當成臨床評估。

後面是第 1–4 週空白表。文獻在最後一頁。

第 1 週

日期：____／____／____　｜　本週訓練次數：____

日期	動作	主要肌群	次要（選填）	組序	重量（公斤）	次數	估計 RIR	活動幅度

估計保留次數（RIR）：填 0、1、2、3、4+，或 F（做到力竭）。活動幅度：全＝全幅度　半＝拉長位半程　其他＝其他。若動作引起疼痛，停止該動作並洽詢專業人員；備註可寫在背面或另本筆記本。

本週組數統計（選填）

胸	背	股四頭肌	腿後肌	臀肌	肩	手臂	小腿	其他
直接訓練組								
間接組（選填）								
合計 ≈ 直接＋0.5×間接（Pelland 2026 模型中的計法，可選）								

趨勢（同一動作、相近 RIR）：重量或次數　上升／持平／下降？_____

第 2 週

日期：____／____／____　｜　本週訓練次數：____

日期	動作	主要肌群	次要（選填）	組序	重量（公斤）	次數	估計 RIR	活動幅度

估計保留次數（RIR）：填 0、1、2、3、4+，或 F（做到力竭）。活動幅度：全＝全幅度　半＝拉長位半程　其他＝其他。若動作引起疼痛，停止該動作並洽詢專業人員；備註可寫在背面或另本筆記本。

本週組數統計（選填）

胸	背	股四頭肌	腿後肌	臀肌	肩	手臂	小腿	其他
直接訓練組								
間接組（選填）								
合計 ≈ 直接＋0.5×間接（Pelland 2026 模型中的計法，可選）								

趨勢（同一動作、相近 RIR）：重量或次數　上升／持平／下降？_____

僅供教育參考。不是個人化課表。elmsword.netlify.app/zh/fitness/

第 3 週

日期：____／____／____　｜　本週訓練次數：____

日期	動作	主要肌群	次要（選填）	組序	重量（公斤）	次數	估計 RIR	活動幅度

估計保留次數（RIR）：填 0、1、2、3、4+，或 F（做到力竭）。活動幅度：全＝全幅度　半＝拉長位半程　其他＝其他。若動作引起疼痛，停止該動作並洽詢專業人員；備註可寫在背面或另本筆記本。

本週組數統計（選填）

胸	背	股四頭肌	腿後肌	臀肌	肩	手臂	小腿	其他
直接訓練組								
間接組（選填）								
合計 ≈ 直接＋0.5×間接（Pelland 2026 模型中的計法，可選）								

趨勢（同一動作、相近 RIR）：重量或次數　上升／持平／下降？_____

僅供教育參考。不是個人化課表。elmsword.netlify.app/zh/fitness/

第 4 週

日期：____／____／____　｜　本週訓練次數：____

日期	動作	主要肌群	次要（選填）	組序	重量（公斤）	次數	估計 RIR	活動幅度

估計保留次數（RIR）：填 0、1、2、3、4+，或 F（做到力竭）。活動幅度：全＝全幅度　半＝拉長位半程　其他＝其他。若動作引起疼痛，停止該動作並洽詢專業人員；備註可寫在背面或另本筆記本。

本週組數統計（選填）

胸	背	股四頭肌	腿後肌	臀肌	肩	手臂	小腿	其他
直接訓練組								
間接組（選填）								
合計 ≈ 直接＋0.5×間接（Pelland 2026 模型中的計法，可選）								

趨勢（同一動作、相近 RIR）：重量或次數　上升／持平／下降？_____

參考資料

文獻

題名與 DOI 與研究庫一致。ABS＝僅摘要層級核對。

1. Pelland JC et al. Sports Med. 2026;56:481–505. doi:10.1007/s40279-025-02344-w
2. Currier BS et al. Med Sci Sports Exerc. 2026;58(4):851–872. doi:10.1249/MSS.0000000000003897
3. Robinson ZP et al. Sports Med. 2024;54:2209–2231. doi:10.1007/s40279-024-02069-2
4. Refalo MC et al. J Sports Sci. 2024;42(1):85–101. doi:10.1080/02640414.2024.2321021（ABS）
5. Lees MJ et al. J Physiol. doi:10.1113/JP289684
6. McLeod JC et al. J Sport Health Sci. 2024;13(1):47–60. doi:10.1016/j.jshs.2023.06.005
7. Ramos-Campo DJ et al. J Strength Cond Res. 2024;38(7):1330–1340. doi:10.1519/JSC.0000000000004774（ABS）
8. Wolf M et al. PeerJ. 2025;13:e18904. doi:10.7717/peerj.18904
9. Plotkin DL et al. Med Sci Sports Exerc. 2026（線上先行）. doi:10.1249/MSS.0000000000004183（ABS）

免責聲明。僅供教育參考，不是醫療建議，也不是個人化訓練處方。作者：大學工程背景；醫學系念過兩年；現為自由創作者；不是醫師。