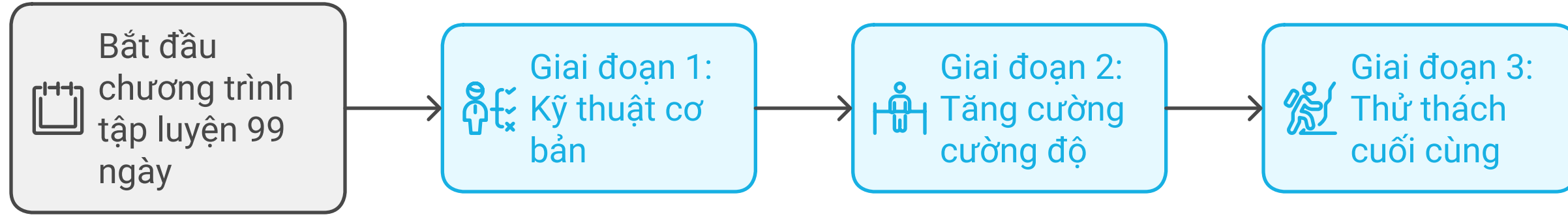


Lịch Tập Luyện 99 Ngày: Phát Triển Toàn Diện

Diễn

Tóm tắt: Tài liệu này trình bày một lịch tập luyện 99 ngày được thiết kế nhằm phát triển sức mạnh, sức bền và khả năng chịu đựng của người tập. Chương trình được chia thành ba giai đoạn, mỗi giai đoạn kéo dài bốn tuần, bắt đầu từ việc làm quen với kỹ thuật cơ bản và dần dần tăng cường cường độ tập luyện. Mục tiêu cuối cùng là giúp người tập có đủ sức mạnh và thể lực để vượt qua thử thách với balo và bao gạo.



Giai đoạn 1: Tuần 1-4 – Xây dựng nền tảng (Kỹ thuật và sức mạnh cơ bản)

Mục tiêu: Làm quen với kỹ thuật tập luyện, phát triển sức mạnh và tạo nền tảng thể lực.

TUẦN 1-4 : LỊCH TẬP CHI TIẾT

Thứ Hai: Toàn thân

Bài tập chính:

- Squat với balo: 3 sets x 10 lần
- Push-up: 3 sets x 8 lần
- Deadlift với bao gạo: 3 sets x 10 lần
- Plank: 3 sets x 20 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Ba: Kỹ thuật chân

Bài tập chính:

- Lunges với balo (mỗi chân): 3 sets x 8 lần
- Bodyweight Squats (không cần tạ): 3 sets x 15 lần
- Wall Sit: 3 sets x 30 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Tư: Thân trên

Bài tập chính:

- Overhead Press với balo: 3 sets x 8 lần
- Bent-over Rows với bao gạo: 3 sets x 10 lần
- Shoulder Tap Plank: 3 sets x 10 lần mỗi bên
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Năm: Core (Cơ bụng và thân giữa)

Bài tập chính:

- Russian Twists với bao gạo: 3 sets x 20 lần
- Plank: 3 sets x 20 giây
- Leg Raises: 3 sets x 12 lần
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Sáu: Toàn thân

Bài tập chính:

- Squat to Press với balo: 3 sets x 10 lần
- Push-up với balo (nếu có thể): 3 sets x 8 lần
- Wall Sit với balo: 3 sets x 30 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Bảy: Cardio nhẹ nhàng

Bài tập chính:

- Jumping Jacks: 3 sets x 30 giây
- High Knees: 3 sets x 30 giây
- Burpees: 3 sets x 5 lần
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Chủ Nhật: Nghỉ ngơi hoặc tập yoga nhẹ

Giai đoạn 2: Tuần 5-8 – Tăng cường sức mạnh và sức bền

Mục tiêu: Nâng cao cường độ tập luyện, kết hợp giữa sức mạnh và cardio để phát triển toàn diện.

TUẦN 5-8: LỊCH TẬP CHI TIẾT

Thứ Hai: Toàn thân

Bài tập chính:

- Squat với balo: 4 sets x 20 lần
- Push-up với balo: 4 sets x 15 lần
- Deadlift với bao gạo: 4 sets x 20 lần
- Plank với balo: 4 sets x 45 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Ba: Cardio & Sức mạnh

Bài tập chính:

- Lunges với balo (mỗi chân): 4 sets x 15 lần
- Burpees: 4 sets x 10 lần
- Jump Squats: 4 sets x 20 lần
- Mountain Climbers: 4 sets x 30 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Tư: Thân trên

Bài tập chính:

- Overhead Press với balo: 4 sets x 15 lần
- Bent-over Rows với bao gạo: 4 sets x 20 lần
- Push-up với balo: 4 sets x 15 lần
- Plank với bao gạo: 4 sets x 1 phút
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Năm: Core

Bài tập chính:

- Russian Twists với bao gạo: 4 sets x 30 lần
- Leg Raises: 4 sets x 20 lần
- Side Plank: 3 sets x 45 giây mỗi bên
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Sáu: Cardio

Bài tập chính:

- Jump Rope (hoặc nhảy tại chỗ): 4 sets x 1 phút
- Burpees: 4 sets x 15 lần
- Jumping Jacks: 4 sets x 1 phút
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Bảy: Toàn thân

Bài tập chính:

- Squat to Press với balo: 4 sets x 15 lần
- Wall Sit với balo: 4 sets x 1 phút
- Push-up với balo: 4 sets x 15 lần
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Chủ Nhật: Nghỉ ngơi hoặc cardio nhẹ nhàng

TUẦN 9-13: LỊCH TẬP CHI TIẾT

Thứ Hai: Sức mạnh chân

Bài tập chính:

- Squat với balo: 5 sets x 25 lần
- Lunges với balo (mỗi chân): 5 sets x 20 lần
- Jump Squats: 5 sets x 20 lần
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Ba: Cardio

Bài tập chính:

- Burpees: 5 sets x 15 lần
- Mountain Climbers: 5 sets x 45 giây
- High Knees: 5 sets x 1 phút
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Tư: Thân trên

Bài tập chính:

- Push-up với balo: 5 sets x 20 lần
- Bent-over Rows với bao gạo: 5 sets x 20 lần
- Overhead Press với balo: 5 sets x 15 lần
- Plank với balo: 5 sets x 1 phút 30 giây
- Nghỉ:** 30 giây đến 1 phút giữa các set.

Thứ Năm: Core

Bài tập chính:

- Russian Twists với bao gạo: 5 sets x 40 lần
- Leg Raises: 5 sets x 25 lần
- Side Plank: 4 sets x 1 phút mỗi bên
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Sáu: Toàn thân

Bài tập chính:

- Squat to Press với balo: 5 sets x 20 lần
- Wall Sit với balo: 5 sets x 1 phút 30 giây
- Push-up với balo: 5 sets x 20 lần
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Thứ Bảy: Cardio

Bài tập chính:

- Jump Rope: 5 sets x 1 phút
- Burpees: 5 sets x 20 lần
- Jumping Jacks: 5 sets x 20 lần
- Nghỉ:** 30 giây giữa các set.

Chủ Nhật: Nghỉ ngơi hoặc cardio nhẹ nhàng

Kết luận:

Chương trình tập luyện này được thiết kế để giúp bạn phát triển sức mạnh, sức bền và khả năng chịu đựng theo từng giai đoạn. Sau 99 ngày, bạn sẽ đủ khả năng vượt qua thử thách cuối cùng, đồng thời cải thiện toàn diện thể lực và sự kiên trì.