

JIM WENDLER

力量训练

5/3/1

5/3/1 & BEYOND 5/3/1



[美] 吉姆·文德勒◎著

张意斐◎译

练就强大力量的 高效训练体系

让你坚持下去、持续进步的力量训练计划
助你领悟力量训练之道
90%健身教练推荐

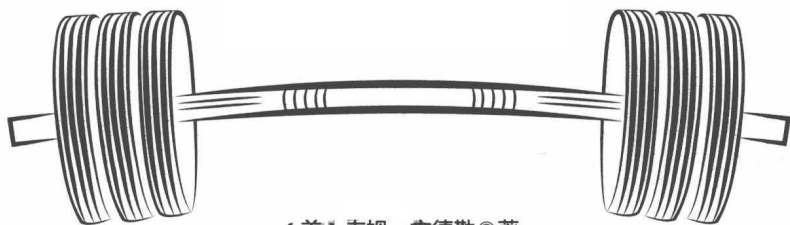
不变的原则下数十种灵活的方案
每个人都能找到属于自己的“5/3/1”
让任何人都能增肌肉、涨力量

12年
经久不衰

 北京科学技术出版社

力量训练 5/3/1

5/3/1 & BEYOND 5/3/1



「美」吉姆·文德勒◎著

张意斐◎译

Original English-language editions Copyright © 2009, 2011, 2013 by Jim Wendler.

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2019-5563

图书在版编目 (CIP) 数据

力量训练 5/3/1 / (美) 吉姆·文德勒著; 张意斐译. —北京: 北京科学技术出版社, 2020.7

ISBN 978-7-5714-0618-9

I. ①力… II. ①吉… ②张… III. ①力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 275816 号

力量训练 5/3/1

作 者: [美] 吉姆·文德勒

译 者: 张意斐

策划编辑: 赵丽娜

责任编辑: 付改兰

营销编辑: 蔡 瑞

责任印制: 李 茗

图文制作: 天露霖文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: hjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.75

版 次: 2020年7月第1版

印 次: 2020年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5714-0618-9 / G · 2974

定价: 89.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

出版说明

本书是吉姆·文德勒 (Jim Wendler) 所著的两本书的合集, 这两本书分别是《5/3/1: 最简单、最有效的力量训练体系》(第 2 版) [*5/3/1: The Simplest and Most Effective Training System for Raw Strength (2nd Edition)*] 和《超越 5/3/1: 简单的训练得到不凡的效果》(*Beyond 5/3/1: Simple Training for Extraordinary Results*)。这两本书分别系统介绍了基础的 4 周 5/3/1 训练法和升级版的 6 周 5/3/1 训练法。这两套方法遵循同样的训练原则, 且后者以前者为基础, 一脉相承, 充分体现了作者的训练思想, 因此中文版将它们合为一本书, 以便读者更好地理解 5/3/1 训练法并将它应用于日常训练中。

此外, 考虑到换算后的数值非整数, 会带来一定误差, 且影响阅读的顺畅度, 本书保留了磅、英尺、英寸等非法定计量单位, 并在第一次出现时说明了它们与法定计量单位的换算关系, 以便读者参考。

部分中英名称对照

重量递减组 (第 103 页) : 5/3/1 Pyramid

回头组 (第 103 页) : First Set Last

单调但有效 (第 106 页) : Boring But Big

王牌组 (第 125 页) : Joker Sets

前言

2005 年夏天，竞争激烈的力量举比赛搞得我筋疲力尽。我厌倦了卧推背心，厌倦了箱式深蹲，厌倦了绑带，厌倦了发胖。在职业生涯的最后一场比赛里，我实现了曾在两年前写下的 3 个目标。虽然目标达成了，但我对自己的状态并不满意。我需要改变，尽管当时我还不知道自己新的目标到底是什么，或者该如何去实现。

那时我的体重将近 280 磅（1 磅 $\approx$ 0.45 千克），头号目标便是减肥。我不希望自己因为绑个鞋带就缺氧脸红，走个路就气喘吁吁。像很多人一样，我曾在高中和大学时打橄榄球。我那会儿身材好，几乎可以做到任何事情。5 年后我却跌入了食物链的底端。做一个胖子的感觉实在是太糟糕了，我完全变成了自己曾经最看不起的人。

我很胖，身材严重走形。尽管当时深蹲能达到 1000 磅，却称不上强壮。我没法儿灵活移动，除了蹒跚到深蹲架前做深蹲外，我没法儿做其他任何事情。

几个月以后，通过简单的步行和少吃，我减掉了 25 磅。我又可以动起来了。我又可以跑了，冲刺跑、慢跑都可以。我又可以跳绳了。换句话说，我差不多又可以做到任何事情了。

但我真是弱得要命。

这一回，我清楚地知道我的目标是什么——硬拉和深蹲都能达到 600 磅，卧推能达到 405 磅。仅此而已。而我希望能不借助任何诸如卧推背心、深蹲服

等力量举辅助装备实现这一目标。此外，我还希望通过一个简单的计划就能实现目标——我可不想通过做一百万种不同的辅助练习才能如愿以偿。一直以来，卧推、深蹲、硬拉和站姿实力推举的成绩是让每一个大力士引以为傲的看家本领，我也因此知道该将哪些力量训练动作纳入自己的计划中。

我需要制订一个计划将这些想法付诸实践。这个计划应当足够简单，简单到在执行过程中不需要我去思考任何事。那会儿我初为人父，当务之急已然改变。我仍想变得强壮，但不想搭上所有的时间和精力去琢磨它。我想要的是：进入举重房，按已有的计划训练，然后走人。绝不拖泥带水。

实际上，在确立训练目标的几个月前，我就已经产生了制订 5/3/1 训练计划的想法，只是当时还不确定其效果如何。为了实现硬拉和深蹲达到 600 磅以及卧推达到 405 磅的目标，我给了自己 12 个月的训练时间。根据最终目标和训练时间，我倒推得到了一个非常轻的起始训练重量，然后开始按照我的计划进行训练。我以一个月为一个周期，然后逐月推进，直到实现最终的训练目标。虽然也有不如意的时候，但通过长期的实践，我认为 5/3/1 训练计划是我能想到的最好的计划，或者至少说，是最简单的计划。

很多时候，最简单的其实就是最好的。于我而言，这是真理。在这个计划里，我可以很快地完成训练，长一些肌肉，并再次感受到训练的乐趣。我开始在最后一组做尽可能多的次数，并一次次刷新我的个人纪录。

训练又开始变得有意思了。再也不用穿着卧推背心进行长达 3 小时的马拉松式训练了，再也没有汗流浹背地把自己塞进化纤紧身装备的体验了。从踏入举重房到转身离开，总共只需要花 30~45 分钟，而我却变得越来越强壮。大约训练了 3 个月后，我突发奇想想尝试一下最大重量的硬拉。在按计划完成了当天的训练后，我给杠铃加上重量，连续拉了 3 次原本以为只能拉起 1 次的重量：610 磅。

610 磅并不是什么值得炫耀的成绩，甚至不是我自己的最好成绩。但对于当时的我而言，已经是非常好的成绩了，尤其考虑到我早已习惯硬拉装备的辅

助并减轻了这么多体重的事实。此外，硬拉一直是我最差的一项。我可以为此找种种借口，但最关键的原因还是自身不够强壮。现在的这个计划让我感觉自己正慢慢向真正的强壮靠拢，而不会徒长一身油腻的脂肪。

我开始多角度实施这个计划——更换训练顺序、在朋友们身上试验、阅读训练相关的经典书籍……最终，我恍然大悟——这个计划也许会随着时间的推移而改变，但它最核心的训练原则，永远都不会变。

目 录

第一部分 基础篇：4 周 5/3/1 训练法	1
关于 5/3/1 训练法	2
5/3/1 训练法的原则	3
重视多关节复合型动作	3
以极轻的重量开始	3
慢慢进步	5
创造个人纪录	5
主要练习动作	7
深蹲	7
站姿实力推举	9
卧推	10
硬拉	12
4 周 5/3/1 基础训练计划	15
了解你的两个最大重量	15
4 周 5/3/1 基础训练计划概述	17
4 周 5/3/1 基础训练计划的两个百分比模板	19
关于最后一组	20
如何进步?	21
更小的增幅是否可行?	24
遭遇瓶颈	26
如何热身?	27
如何对比实际最大重量?	27
训练日状态不佳	28
辅助练习	29
辅助练习动作	30
如何拥有强大的腹肌?	44
辅助练习方案 1：“单调但有效”	46
辅助练习方案 2：“三巨头”	47

辅助练习方案 3: “今天不做任何辅助练习”	49
辅助练习方案 4: 戴夫·泰特的周期圣经	50
辅助练习方案 5: 自重训练	51
辅助练习动作补充讲解	52
最简力量方案	54
一个完整的训练计划	57
4 周 5/3/1 训练计划的变式	62
针对初学者的计划变式: 快速变强	62
每周训练 3 天	64
每周训练 2 天	65
4 周 5/3/1 全身训练计划	67
热身和体能训练	73
不再是弱者	73
热身	74
体能训练	76
其他训练信息	78
训练装备	78
关于营养	80
4 周 5/3/1 训练法常见问题解答	85

第二部分 升级篇: 6 周 5/3/1 训练法

不变的原则	92
训练最大重量的重要性	93
6 周 5/3/1 基础训练计划	96
一种热身方式	99
6 周 5/3/1 训练计划的变式	102
重量递减组	103
回头组	103
单调但有效	106
5/3/1 壮汉训练法	119
5/3/1 最佳组次训练	124
10 次原则	124
王牌组	125
5 次方案 (适合初学者)	131
6 周 5/3/1 全身训练	133

关于减重训练	138
全身减重训练	139
高强度减重训练	140
28 周训练计划：如何运用各种变式	141
 第三部分 超越 5/3/1 及更多训练法	145
超越 5/3/1 训练法	146
超越 5/3/1 基础训练计划	147
超越 5/3/1 训练模板	154
高级 5/3/1 训练法	157
高级 5/3/1 训练法的原则	159
高级 5/3/1 训练安排	159
高级 5/3/1 训练模板	160
平衡训练法	162
训练安排	162
柔韧性 / 灵活性训练	163
力量训练	166
辅助练习动作的选择	171
平衡训练法新模板	175
3S 训练法	177
速度训练	178
力量训练	179
块头训练	179
辅助练习	180
如何安排 12 周 3S 训练计划?	181
5/3/1 停息训练法	183
计划概览	185
 第四部分 5/3/1 挑战计划	189
迎接挑战	190
挑战内容	192
“单调但有效” 3 个月挑战计划	193
主要练习	194
辅助练习	194

食物	196
补剂	197
恢复方法	198
体能训练	198
减重训练	199
挑战计划示例	199
力量训练 3 个月挑战计划	201
食物和补剂	202
力量训练挑战第 1~4 周：大重量单次组	203
力量训练挑战第 1~4 周：最后一组	204
力量训练挑战第 1~4 周：减重训练	204
力量训练挑战第 1~4 周：体能训练	205
力量训练挑战第 1~4 周：辅助练习	205
力量训练挑战第 1~4 周：力量训练模板	210
力量训练挑战第 1~4 周：总结	213
力量训练挑战第 5~8 周：全力组	213
力量训练挑战第 5~8 周：最后一组	214
力量训练挑战第 5~8 周：减重训练	214
力量训练挑战第 5~8 周：体能训练	214
力量训练挑战第 5~8 周：辅助练习	214
力量训练挑战第 5~8 周：力量训练模板	215
力量训练挑战第 5~8 周：总结	217
力量训练挑战第 9~12 周：最后阶段	218
力量训练挑战第 9~12 周：大重量单次组	218
力量训练挑战第 9~12 周：最后一组	219
力量训练挑战第 9~12 周：减重训练	219
力量训练挑战第 9~12 周：体能训练	219
力量训练挑战第 9~12 周：辅助练习	219
力量训练挑战第 9~12 周：力量训练模板	220
附录：一个重要问题	223
心理上	223
身体上	223
时间上	224

第一部分

基础篇： 4 周 5/3/1 训练法



关于 5/3/1 训练法

5/3/1 训练法是对其训练原则、练习动作和训练计划等所有内容的统称。

“5/3/1”这个名称反映了训练计划中组数和次数的特点，后面你会看到 5/3/1 训练计划组数和次数的安排基本上围绕着这 3 个数字展开，这使其成了一个简明而独特的训练计划。

在这一部分中，你将认识基础的 5/3/1 训练法，它的训练计划以 4 周为一个周期，即“4 周 5/3/1 训练法”。在长期探索 and 实践中，以 6 周为一个周期的 5/3/1 训练法又被开发出来，它是以 4 周 5/3/1 训练法为基础的升级版训练法；另外还有超越 5/3/1 训练法及更多的训练法，本书后面的部分将对它们进行介绍。5/3/1 训练法的设计基于严谨的训练原理，并经过了长期的实践检验，是简单而有效的力量训练体系。

5/3/1 训练法的原则

不同周期的 5/3/1 训练法都遵循以下原则。我认为训练原则远比做多少组、每组做多少次什么的重要得多。每当我感到自己陷入困境、每当我想尝试不同的动作时，我都会重新审视这些原则，以确保一切都在正轨上。即便你认为 5/3/1 训练计划不适合你，这些基本原则也经得起时间的考验。把以下原则熟记于心，你将受益匪浅。

重视多关节复合型动作

这真算不上是什么秘密。多年以来，初学者一直被告知要这样做，高级训练者对此也深信不疑。多关节复合型动作指的是多组肌群共同配合方可完成的动作，而非腿屈伸之类的孤立训练动作。以这样的动作进行训练能够锻炼到更多的肌肉，是肌肉增长和力量提升最有效的途径。深蹲、硬拉、卧推和站姿实力推举都属于多关节复合型动作。

以极轻的重量开始

高中时我的教练就强调过这一点，但遗憾的是，当初我没听进去。希望你能听进去。以极轻的重量开启训练计划，能让你有更大的进步空间。以轻重量开始

训练对任何渴望进步的人，无论是初级训练者还是高级训练者，无疑更易接受。在训练的最初几个月内，训练者的成绩会有所提升，但随后往往就会停滞不前，有时停滞期会持续很久。很多训练者为此会感到异常沮丧，殊不知克服它的方法就是延长目标达成所需要的时间。你必须一点一滴地持续进步。大多数训练者难以接受这个事实。他们往往不想做准备就立刻开始新计划，并在计划的一开始就想以足够大的重量完成动作。这其实是自大的表现，而没有什么能比自大更快、更长久地摧毁一个训练者了。

前面已经提到，我的目标是硬拉和深蹲都能达到 600 磅，卧推能达到 405 磅。我给了自己 12 个月的时间去实现这些目标。从这些目标成绩往回计算，我最终以非常轻的重量作为 5/3/1 训练计划的起始重量。非常轻的重量，轻得可笑的那种。



慢慢进步

与上一条“以极轻的重量开始”异曲同工。慢慢进步可能不会当即给你最想要的回报，但回报日后一定会实现。你进步的时间越长，哪怕只是多做了一次或只多加了 2.5 磅，就越能体现你确确实实一直在进步。每当人们听说我的计划在第一年可以帮助他们将卧推的重量上涨 20~25 磅时，都会嗤之以鼻。他们想要的是能在 8 周内增长 40 磅卧推成绩的计划。当他们这么说时，我总会问他们这样一个问题——过去一年里你的卧推重量增长了多少？往往这时他们便会羞愧地低下头。我无法理解为什么会有人不想进步。哪怕只增长了 5 磅也是进步，总比没增长好。

5/3/1 训练计划并不只是一个为期几周的训练计划，不应该因你近期计划的结束而结束；相反，它应该成为你长期坚持的训练计划。我会将它作为一生的坚持。如果你能理解这一点，进步缓慢便不是什么大问题了。事实上，这反而能让你松一口气——现在你可以专注于 5 磅的进步而非 50 磅的挑战了。

站姿实力推举达到 300 磅一直以来都是我的目标之一。在 2008 年的夏天，我终于做到了。当有人问起我下一个目标是什么时，我的回答很简单：305 磅。如果你的卧推成绩是 225 磅并希望增长到 275 磅，那么你得先能卧推到 230 磅。

创造个人纪录

创造个人纪录是 5/3/1 训练法真正有趣的地方。在执行 5/3/1 训练计划的一整年中，你会创造出各种各样的个人纪录。大多数人张口闭口的纪录就是他们的实际最大重量（1RM，第 15 页），我认为这愚蠢又缺乏远见。如果你的深蹲从以 225 磅只能蹲 6 次变成了以 225 磅可以蹲 9 次，你已经比原来强壮了。如果你不断地给自己设定次数目标并不断地实现它，你会变得更强壮。不要把自己困在提高实际最大重量的死角里。如果你不断地刷新次数纪录，那你的实际最大重

量自然会增长。还有一种对比不同最大重复次数下的实际最大重量的简单方法，我之后会详细介绍。

创造个人纪录既是很好的激励因素，也是为训练注入激情的好方法。当你创造纪录时，组数和次数被赋予了更多深层的含义。你的目标将不再是单纯地重复 1 组 5 次，你将有更迫切的目标——你将专注于超越某个数字，超越某个重量。这会使你在训练中牢记目标、更加专注。

上述原则贯穿于所有 5/3/1 训练法中。即便你不遵循某个特定的计划，无论你的训练内容是什么，无论你为什么要训练，你都应该熟知这些原则。