

3 Mẫu lịch tập gym cho người mới hiệu quả, vừa sức

*Bạn luôn muốn có thân hình săn chắc, cân đối cùng sức khỏe dẻo dai? Một lịch tập gym khoa học, đều đặn chính là chìa khóa! Nếu bạn vẫn loay hoay không biết nên tập gì, bao nhiêu buổi mỗi tuần để đạt hiệu quả tối ưu, trong bài viết này **Decathlon** sẽ giúp bạn tìm ra **lịch tập cho người mới** phù hợp nhất.*

1. Nguyên tắc cơ bản khi xây dựng lịch tập gym cho người mới tập

Khi xây dựng lịch tập gym, những người mới bắt đầu cần chú ý đến những nguyên tắc sau:

- **Xác định mục tiêu tập luyện:** Tùy vào nhu cầu tăng cơ, tăng cân, giảm mỡ, siết cơ sần nét để thi đấu chuyên nghiệp,... mà bạn sẽ xác định loại bài tập, cường độ, tần suất tập.
- **Chú trọng thời gian nghỉ ngơi:** Cơ bắp cần thời gian phục hồi nên bạn cần tránh tập liên tục nhiều ngày nếu chưa quen. Khi mới bắt đầu, nên tập 3 - 4 buổi/tuần đồng thời ngủ đủ 7 - 8 tiếng mỗi đêm để thư giãn cơ bắp, tăng hiệu suất tập luyện.
- **Phân chia tần suất tập các nhóm cơ hợp lý:** Bạn không nên tập cùng một nhóm cơ trong hai ngày liên tiếp, để cơ bắp có thời gian phục hồi. Mỗi buổi tập nên phân chia theo các nhóm cơ chính Lưng - Tay trước, Chân - Mông, Vai - Bụng, Ngực - Tay sau. Ngoài ra, bạn cũng có thể chia lịch tập gym theo cách tập gồm các bài tập toàn thân (full body), bài tập đẩy (push), bài tập kéo (pull), v.v.
- **Kết hợp giữa tập tạ và cardio:** Khi kết hợp tập gym cùng những bài cardio như nhảy dây, chạy bộ, bơi lội,... sẽ giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, hỗ trợ đốt cháy calo, giúp giảm mỡ hiệu quả, nhanh chóng.



[Bạn cần dựa vào giới tính, thể trạng, nhu cầu của bản thân để lựa chọn tần suất, cường độ tập phù hợp - Nguồn: Decathlon](#)

2. 3 Mẫu lịch tập gym cho người mới bắt đầu

Sau đây là các mẫu lịch tập gym vừa sức nhưng vẫn hiệu quả cho người mới bắt đầu. Bạn lưu ý rằng nên khởi động kỹ càng toàn thân bằng các động tác vận xoắn, cardio nhẹ nhàng đồng thời đừng quên giãn cơ sau mỗi buổi tập để không bị căng cơ.

Lịch tập 3 buổi/tuần

Nếu quỹ thời gian hạn chế và thể trạng chưa tốt, bạn nên tập luyện 3 buổi mỗi tuần để cơ bắp và hệ tim mạch dần thích nghi. Đồng thời, hãy xen kẽ những ngày nghỉ hoặc các buổi giãn cơ chuyên sâu để cơ thể phục hồi nhanh hơn, giảm đau mỏi, cứng cơ, tránh cảm giác chán nản.

- Số lượng bài tập: 5 bài/buổi
- Số set tập: 3 set
- Số reps: 8/12 reps/động tác
- Thời gian nghỉ mỗi set: 2 phút

Mẫu lịch tập 3 buổi/tuần

Buổi	Nhóm cơ tác động	Bài tập gợi ý
Buổi 1 (20 - 30 phút)	Cẳng tay - Tay trước - Lưng (nhóm cơ kéo)	- Kéo lưng xô với máy (Lats Pulldown) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo tạ đơn từng bên (Dumbbell row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo thanh đòn (Barbell row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập lưng trên khung (Back extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước với tạ đơn (Seated standard curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước kiểu cây búa (Seated hammer curls) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 2	Nghỉ ngơi	-
Buổi 3 (20 - 30 phút)	Tay sau - vai - ngực (nhóm cơ đẩy)	- Đẩy tạ đơn trên ghế nghiêng (Incline dumbbell press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy ngực với máy (Chest press machine) - 3 hiệp x 8-12 reps - Hít xà kép (Dips) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo dây thừng qua đầu (Tricep overhead extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Tay sau với dây thừng từ trên xuống (Tricep rope pushdown) - 3 hiệp x 8-12 reps

Buổi 4	Nghỉ ngơi	-
Buổi 5 (20 - 30 phút)	Chân - bắp chân - mông - bụng	- Squat với tạ đơn (Dumbbell front squat) - 3 hiệp x 8-12 reps - Romanian deadlift với tạ đơn (Dumbbell Romanian deadlift) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn máy với đùi sau (Seated legs curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đá đùi với máy (Seated leg extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đứng nhón chân với tạ (Standing calf raise) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập bụng (Crunch) - 3 hiệp x 15-20 reps
Buổi 6 (15 phút)	Bài tập giãn cơ	- Giãn cơ cổ - Mỗi bên 15 giây - Giãn cơ ngực - 20 giây - Giãn cơ hông - mông - 3 phút - Giãn cơ tay - 3 phút - Giãn cơ lưng dưới - 3 phút - Giãn cơ đùi - bắp chân - 3 phút
Buổi 7	Nghỉ ngơi	



Không nên sử dụng tạ nặng ngay từ đầu để phòng tránh chấn thương do cơ bắp chưa kịp làm quen - Nguồn: Decathlon

Lịch tập 4 buổi/tuần

Sau khoảng 2 tuần, nếu cơ thể đã quen với việc tập gym, bạn có thể cân nhắc nâng số buổi tập lên 4 buổi/tuần đồng thời kết hợp thêm cardio để đạt hiệu quả cao hơn.

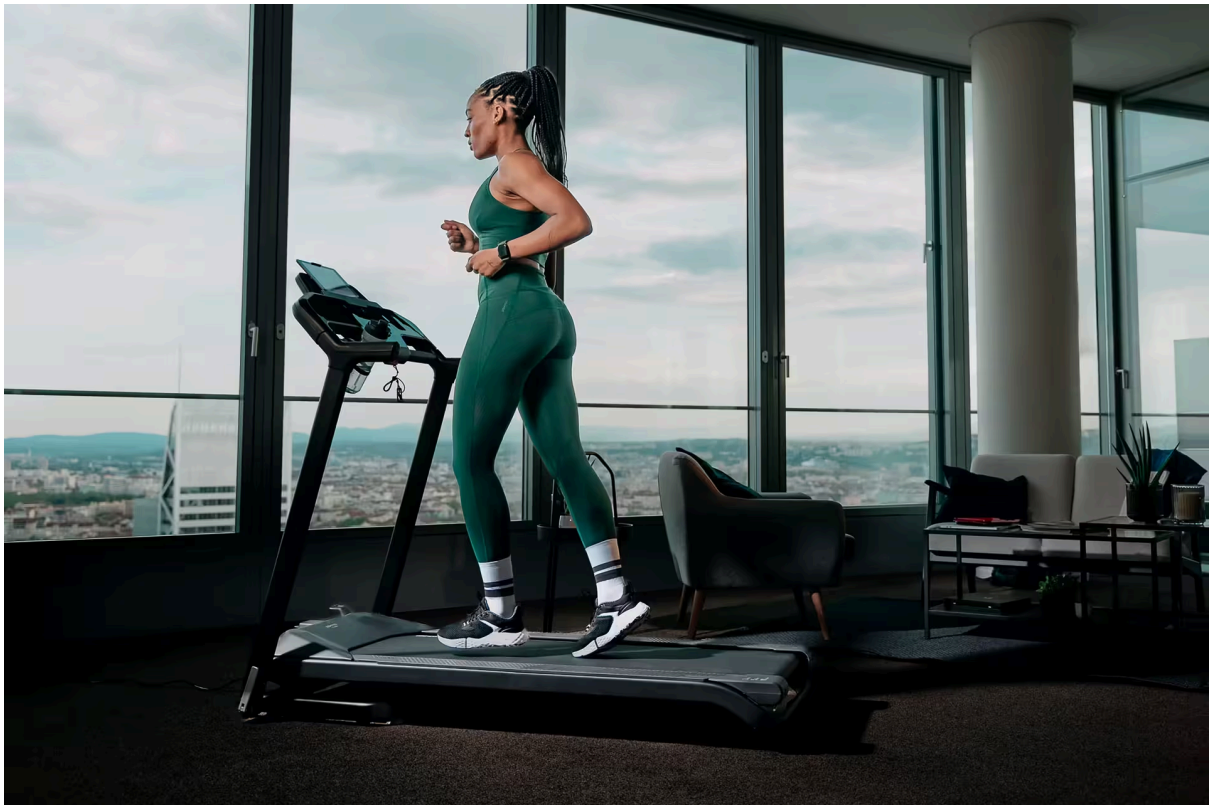
- Số lượng bài tập: 6 bài/buổi
- Số set tập: 3 set
- Số reps: 8/12 reps/động tác, đối với cardio tập 45s/động tác và nghỉ 10s
- Thời gian nghỉ mỗi set: 2 phút

Mẫu lịch tập 4 buổi/tuần

Buổi	Nhóm cơ tác động	Bài tập gợi ý
Buổi 1 (20 - 30 phút)	Cẳng tay - Tay trước - Lưng (nhóm cơ kéo)	- Kéo lưng xô với máy (Lats Pulldown) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo tạ đơn từng bên (Dumbbell row) - 3

		hiệp x 8-12 reps - Kéo thanh đòn (Barbell row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập lưng trên khung (Back extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước với tạ đơn (Seated standard curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước kiểu cây búa (Seated hammer curls) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 2	Nghỉ ngơi	-
Buổi 3 (20 - 30 phút)	Tay sau - vai - ngực (nhóm cơ đẩy)	- Đẩy tạ đơn trên ghế nghiêng (Incline dumbbell press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy ngực với máy (Chest press machine) - 3 hiệp x 8-12 reps - Hít xà kép (Dips) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ép ngực với máy (Chest fly machine) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo dây thừng qua đầu (Tricep overhead extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Tay sau với dây thừng từ trên xuống (Tricep rope pushdown) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 4	Nghỉ ngơi	-
Buổi 5 (20 - 30 phút)	Chân - bắp chân - mông - bụng	- Squat với tạ đơn (Dumbbell front squat) - 3 hiệp x 8-12 reps

		- Romanian deadlift với tạ đơn (Dumbbell Romanian deadlift) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn máy với đùi sau (Seated legs curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đá đùi với máy (Seated leg extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đứng nhón chân với tạ (Standing calf raise) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập bụng (Crunch) - 3 hiệp x 15-20 reps
Buổi 6 (15 phút)	Bài tập cardio	- Chạy gót chạm mông (Butt kick) - 3 set x 45 giây - Nhảy dang tay chân (Jumping Jack) - 3 set x 45 giây - Nhảy dây - 3 set x 45 giây - Burpees - 3 set x 45 giây
Buổi 7	Nghỉ ngơi	-



[Bạn có thể kết hợp thêm việc chạy bộ với máy tại phòng gym để hỗ trợ giảm mỡ, giúp quá trình tăng cơ nhanh chóng hơn - Nguồn: Decathlon](#)

Lịch tập 5 buổi/tuần

Sau một thời gian, khi cơ thể đã quen với việc được tác động cơ đồng thời bạn muốn tập chuyên sâu hơn, hãy tiếp tục nâng số buổi tập mỗi tuần cũng như lượng bài tập trong từng buổi lên. Tập 5 buổi/tuần kết hợp giữa tạ và cardio được xem như lịch tập tối ưu giúp giảm mỡ, kích hoạt cơ bắp nhanh nhất.

- Số lượng bài tập: 7 bài/buổi
- Số set tập: 3 set
- Số reps: 8/12 reps/động tác, đối với cardio tập 45s/động tác và nghỉ 10s
- Thời gian nghỉ mỗi set: 2 phút

Mẫu lịch tập 5 buổi/tuần

Buổi	Nhóm cơ tác động	Bài tập gợi ý
------	------------------	---------------

Buổi 1 (20 - 30 phút)	Tập ngực	- Kéo tạ đơn trên ghế nghiêng (Incline dumbbell press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy tạ đòn trên ghế nghiêng (Incline bench press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy ngực trên với máy tay (Incline chest press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy ngực với máy (Chest press machine) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy tạ đơn trên ghế ngang (Dumbbell bench press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy tạ đòn trên ghế ngang (Bench press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Bay ngực với dây cáp từ trên xuống (High to low cable cap fly) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 2 (20 - 30 phút)	Căng tay - Tay trước - Lưng (nhóm cơ kéo)	- Kéo lưng xô với máy (Lats Pulldown) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo tạ đơn từng bên (Dumbbell row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo dây cáp cao từng dây (1 arm high cable row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo thanh đòn (Barbell row) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập lưng trên khung (Back extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước với tạ đơn (Seated standard curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn tay trước kiểu cây búa (Seated

		hammer curls) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 3	Nghỉ ngơi	-
Buổi 4 (15 phút)	Cardio	- Chạy gót chạm mông (Butt kick) - 3 set x 45 giây - Nhảy dang tay chân (Jumping Jack) - 3 set x 45 giây - Nhảy dây - 3 set x 45 giây - Burpees - 3 set x 45 giây
Buổi 5 (20 - 30 phút)	Tay sau - vai - ngực (nhóm cơ đẩy)	- Đẩy tạ đơn trên ghế nghiêng (Incline dumbbell press) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đẩy ngực với máy (Chest press machine) - Hít xà kép (Dips) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ép ngực với máy (Chest fly machine) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ép ngực với tạ (Flying chest with dumbbell) - 3 hiệp x 8-12 reps - Kéo dây thừng qua đầu (Tricep overhead extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Tay sau với dây thừng từ trên xuống (Tricep rope pushdown) - 3 hiệp x 8-12 reps
Buổi 6	Nghỉ ngơi	-
Buổi 7 (20 - 30 phút)	Chân - bắp chân - mông - bụng	- Squat với tạ đơn (Dumbbell front squat) - 3 hiệp x 8-12 reps

		- Romanian deadlift với tạ đơn (Dumbbell Romanian deadlift) - 3 hiệp x 8-12 reps - Ngồi cuộn máy với đùi sau (Seated legs curls) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đá đùi với máy (Seated leg extension) - 3 hiệp x 8-12 reps - Đứng nhón chân với tạ (Standing calf raise) - 3 hiệp x 8-12 reps - Gập bụng (Crunch) - 3 hiệp x 15-20 reps - Cơ bụng dưới (Lower legs lift) - 3 hiệp x 15-20 reps
--	--	---



[Lịch tập 5 buổi/tuần với tần suất và cường độ tập tăng lên giúp cơ bắp săn chắc nhanh chóng - Nguồn: Decathlon](#)

3. Lưu ý khi thực hiện lịch tập gym cho người mới

Khởi động kỹ trước khi tập

Trước khi bắt đầu buổi tập, hãy dành thời gian khởi động để làm nóng cơ thể và giảm nguy cơ chấn thương. Một số động tác khởi động hiệu quả gồm:

- Xoay cổ, xoay vai, xoay tay, xoay chân
- Vận xoắn hông, gập người
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi

Khởi động đúng cách giúp tăng lưu thông máu đến cơ bắp, cải thiện độ dẻo dai và hạn chế tối đa các chấn thương không mong muốn.

Giãn cơ sau buổi tập

Sau khi tập luyện, đừng quên dành **10 - 15 phút** để giãn cơ, giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn và tránh tình trạng căng cứng. Một số bài giãn cơ hiệu quả bạn có thể tham khảo:

- **Child Pose** (tư thế em bé)
- **Cobra Stretch** (rắn hổ mang)
- **Seated Forward Bend** (ngồi gập người về trước)
- **Low Lunge** (tư thế chùng chân thấp)

Duy trì thói quen khởi động và giãn cơ không chỉ giúp bạn tập luyện an toàn mà còn nâng cao hiệu suất và duy trì động lực lâu dài.

Chọn bài tập vừa sức

Ở giai đoạn đầu, bạn nên chọn mức tạ nhẹ, các bài tập cardio nhẹ nhàng để cơ bắp, hệ tim mạch có thời gian làm quen. Sau khoảng 2 tuần, bạn có thể cân nhắc nâng dần cường độ tùy thuộc vào khả năng thích ứng của bản thân.

Duy trì lịch tập đều đặn

Bạn không nên xây dựng lịch tập vừa dày, vừa nặng để tránh gây nản lòng ngay khi vừa mới bắt đầu. Việc chọn một lịch tập vừa sức, tập đúng và đủ khối lượng bài tập đồng thời duy trì đều đặn ít nhất 3-4 buổi/tuần sẽ giúp bạn hoàn thành mục tiêu.

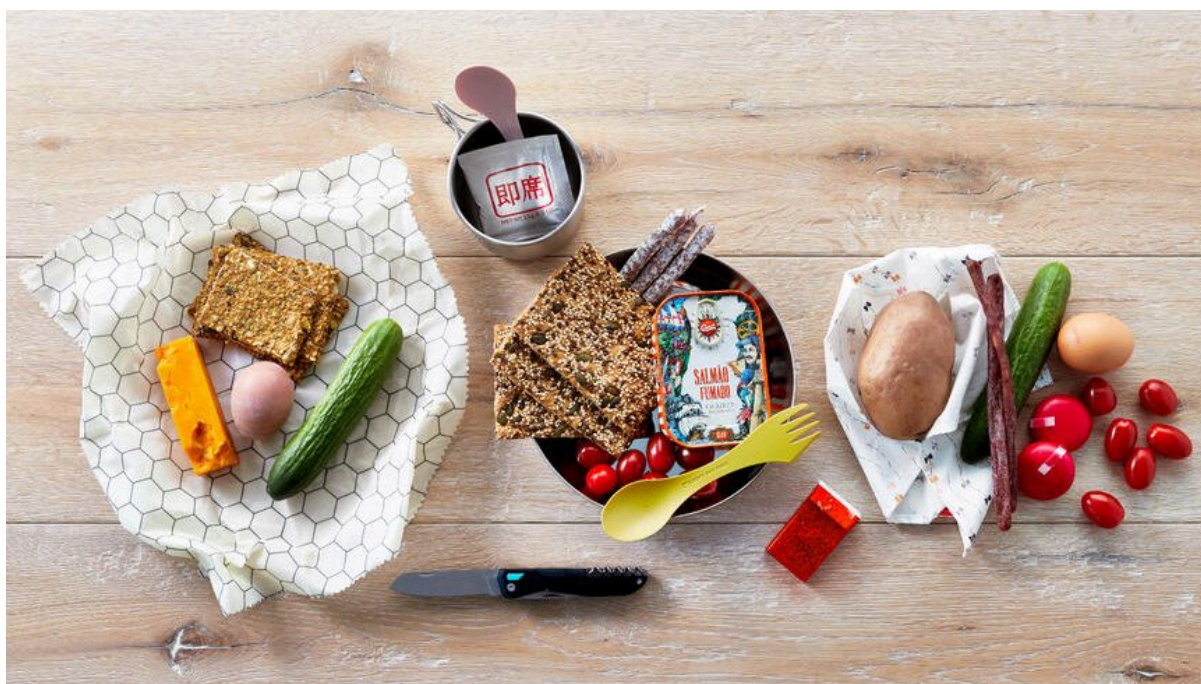
Ngoài ra, sau khi cơ thể đã quen với việc tập gym, bạn có thể tham khảo thêm **lịch tập gym 5 ngày 1 tuần, lịch tập gym 6 ngày 1 tuần** để nhanh chóng thấy sự thay đổi rõ rệt về vóc dáng và sức khỏe.

Kết hợp chế độ ăn uống đầy đủ protein, carbs và chất béo tốt

Dinh dưỡng chiếm đến **70%** kết quả trong quá trình tập luyện, vì vậy việc duy trì một chế độ ăn khoa học là điều cần thiết. Bạn cần kiểm soát lượng calo nạp vào và đảm bảo cung cấp đủ **protein, carbs và chất béo tốt** để hỗ trợ tăng cơ, duy trì năng lượng và phục hồi hiệu quả.

- **Bổ sung protein đầy đủ:** Protein đóng vai trò quan trọng trong việc **xây dựng cơ bắp và giảm mỡ**, nhờ chứa nhiều axit amin thiết yếu. Một số thực phẩm giàu protein mà người tập gym nên bổ sung: Thịt gà, thịt heo, thịt bò, trứng, cá hồi, cá ngừ, đậu hũ, sữa, các loại hạt,...
- **Cung cấp carbs và chất béo tốt:** Carbs giúp **bổ sung năng lượng** cho cơ thể, ngăn ngừa tình trạng mệt mỏi, tụt huyết áp khi tập luyện. Chất béo tốt hỗ trợ hấp thu dinh dưỡng và duy trì sức khỏe tim mạch. Những thực phẩm giàu carbs và chất béo tốt gồm: Trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên cám, các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai, các loại hạt và dầu thực vật (dầu ô liu, dầu hạnh nhân).

Ngoài thực phẩm tự nhiên, bạn có thể tham khảo các sản phẩm [Gel năng lượng](#) của **Decathlon** để cung cấp nhanh chóng **dinh dưỡng, điện giải** trước và sau khi tập. Sản phẩm có kết cấu mềm mịn như thạch hoặc kem, với nhiều hương vị đa dạng, dễ sử dụng.



[Một số thực phẩm cung cấp đủ dinh dưỡng cho người tập gym - Nguồn: Decathlon](#)

Cung cấp đủ nước cho cơ thể

Khi tập luyện, cơ thể bị mất nước khiến bạn dễ đối mặt với nguy cơ bị chuột rút, giảm khả năng sinh lực. Vì vậy, trước khi tập, bạn nên uống tối thiểu 500ml nước trước giờ tập 1 - 2 giờ và bổ sung thêm cho cơ thể 350ml mỗi 15 - 20 phút trong quá trình tập. Ngoài ra, bạn có thể uống các loại nước bù khoáng sau khi tập để nhanh chóng cân bằng lượng nước trong cơ thể.

Lắng nghe cơ thể, nghỉ ngơi hợp lý

Trong quá trình tập luyện, bạn sẽ phát hiện ra những điểm yếu của bản thân. Lúc này, bạn hãy thực hiện điều chỉnh lịch tập gym sao cho phù hợp với khả năng. Bên cạnh đó, đừng quên dành ít nhất một buổi nghỉ ngơi mỗi tuần để cơ thể có thời gian phục hồi.

*Trên đây là những **mẫu lịch tập gym cho người mới** bạn có thể sử dụng để tham khảo và điều chỉnh phù hợp với nhu cầu, thể trạng. Hãy kiên trì tập luyện kết hợp với chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi khoa học để đạt được hiệu quả tốt nhất!*