

基础课程(第1个月, 练一休一)

第一天: 胸部/背部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿推胸	4组	12次	1分钟	初级	
2	站姿飞鸟	4组	12次	1分钟	初级	
3	坐姿高位下拉	4组	12次	1分钟	初级	60分钟
4	坐姿划船	4组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	4组	4分钟	2分钟	初级	

第二天: 休息

第三天: 肩部/手臂

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿面拉	4组	12次	1分钟	初级	
2	站姿提拉	4组	12次	1分钟	初级	
3	二头弯举	4组	12次	1分钟	初级	60分钟
4	三头臂屈伸	4组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	4组	4分钟	2分钟	初级	

第四天: 休息

第五天: 腿部/腹部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	常规硬拉	4组	12次	1分钟	初级	
2	颈前深蹲	4组	12次	1分钟	初级	
3	负重侧弯	4组	12次	1分钟	初级	60分钟
4	核心旋转	4组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	4组	4分钟	2分钟	初级	

第六天: 休息

第七天: 重复第一天胸部/背部, 以此类推

基础课程(第2-3个月, 练一休一)

第一天: 胸部/背部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿推胸	4组	12次	1分钟	中级	
2	站姿飞鸟	4组	12次	1分钟	中级	
3	坐姿高位下拉	4组	12次	1分钟	中级	70分钟
4	坐姿划船	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中级	

第二天: 休息

第三天: 肩部/手臂

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿面拉	4组	12次	1分钟	中级	
2	站姿提拉	4组	12次	1分钟	中级	
3	二头弯举	4组	12次	1分钟	中级	70分钟
4	三头臂屈伸	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中级	

第四天: 休息

第五天: 腿部/腹部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	常规硬拉	4组	12次	1分钟	中级	
2	颈前深蹲	4组	12次	1分钟	中级	
3	负重侧弯	4组	12次	1分钟	中级	70分钟
4	核心旋转	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中级	

第六天: 休息

第七天: 重复第一天胸部/背部, 以此类推

基础课程(第3-N个月, 练一休一)

第一天: 胸部/背部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿推胸	5组	12次	1分钟	中-高级	
2	站姿飞鸟	5组	12次	1分钟	中-高级	
3	坐姿高位下拉	5组	12次	1分钟	中-高级	80分钟
4	坐姿划船	5组	12次	1分钟	中-高级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中-高级	

第二天: 休息

第三天: 肩部/手臂

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	站姿面拉	5组	12次	1分钟	中-高级	
2	站姿提拉	5组	12次	1分钟	中-高级	
3	二头弯举	5组	12次	1分钟	中-高级	80分钟
4	三头臂屈伸	5组	12次	1分钟	中-高级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中-高级	

第四天: 休息

第五天: 腿部/腹部

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	常规硬拉	5组	12次	1分钟	中-高级	
2	颈前深蹲	5组	12次	1分钟	中-高级	
3	负重侧弯	5组	12次	1分钟	中-高级	80分钟
4	核心旋转	5组	12次	1分钟	中-高级	
5	阻力划船	5组	4分钟	2分钟	中-高级	

第六天: 休息

第七天: 重复第一天胸部/背部, 以此类推