

慢性病课程(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	坐姿推胸	3组	12次	1分钟	初级	50分钟
2	坐姿飞鸟	3组	12次	1分钟	初级	
3	坐姿高位下拉	3组	12次	1分钟	初级	
4	坐姿划船	3组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	3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	3组	12次	1分钟	初级	50分钟
2	站姿提拉	3组	12次	1分钟	初级	
3	二头弯举	3组	12次	1分钟	初级	
4	三头臂屈伸	3组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	3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	3组	12次	1分钟	初级	50分钟
2	颈前深蹲	3组	12次	1分钟	初级	
3	负重侧弯	3组	12次	1分钟	初级	
4	核心旋转	3组	12次	1分钟	初级	
5	阻力划船	3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

慢性病课程(第2-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	坐姿推胸	4组	12次	1分钟	中级	60分钟
2	坐姿飞鸟	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	
4	坐姿划船	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	4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	60分钟
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	
4	三头臂屈伸	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	4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	60分钟
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	
4	核心旋转	4组	12次	1分钟	中级	
5	阻力划船	4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