

### 肩颈酸痛课程（练一休二）

#### 第一天：肩颈

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	6组	12次	1分钟	初-中级	
2	站姿提拉	6组	12次	1分钟	初-中级	35分钟
3	阻力划船	3组	4分钟	2分钟	初-中级	

第二天：休息

第三天：休息

第四天：重复第一天课程，以此类推

### 腰背酸痛课程（练一休二）

#### 第一天：腰背

序号	动作名称	组数	次数	休息时长	适合重量	总时长
1	坐姿高位下拉	6组	12次	1分钟	初-中级	
2	坐姿划船	6组	12次	1分钟	初-中级	35分钟
3	核心旋转	4组	12次	1分钟	初-中级	

第二天：休息

第三天：休息

第四天：重复第一天课程，以此类推

### 腿部酸痛课程（练一休二）

#### 第一天：腿部

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	初-中级	
2	颈前深蹲	5组	12次	1分钟	初-中级	35分钟
3	阻力划船	3组	4分钟	2分钟	初-中级	

第二天：休息

第三天：休息

第四天：重复第一天课程，以此类推