

项目/日期		一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
上肢	交替锤击臂弯举														
	杠铃臂弯举														
	颈后单臂屈伸														
	单臂弯举														
	俯立臂屈伸														
	杠铃臂弯举														
	仰卧撑														
	仰卧臂屈伸														
	仰卧弯举														
肩部	俯立哑铃侧平举														
	哑铃滑臂														
	杠铃耸肩														
	杠铃直立划船														
	阿诺德哑铃推举														
	哑铃前平举														
	哑铃推举														
	窄握杠铃平板卧推														
	站姿杠铃颈后推举														
	俯卧哑铃飞鸟														
	坐姿杠铃推举														
	哑铃侧平举														
背部	单手哑铃划船														
	直腿上提														
	杠铃划船														
	斜板哑铃划船														
	哑铃划船														
胸部	俯卧撑														
	杠铃平板卧推														
	仰卧哑铃飞鸟														
	哑铃仰卧屈臂上提														
腹部	仰卧腿上举														
	屈腿仰卧起坐														
	屈膝仰卧起坐														
臀部	跪撑屈膝抬腿														
	弓步														
	仰卧臀上挺														
	侧弓步														
下肢	哑铃深蹲														
	站姿提踵														
	坐下直腿提高														
	杠铃深蹲														
	坐姿哑铃提踵														
	杠铃深蹲														
	罗马尼亚硬拉														