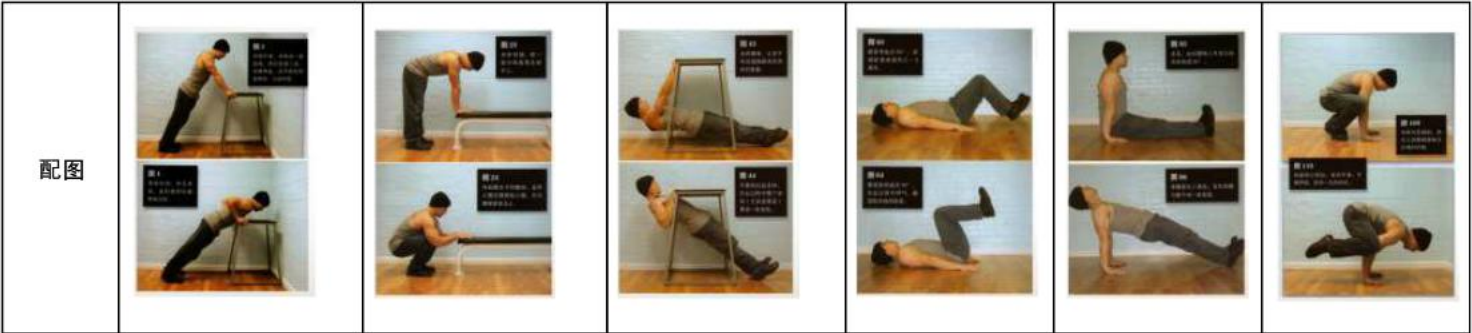


囚徒健身六艺十式（完整版）可直接打印













六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第一式	墙壁俯卧撑	肩倒立深蹲	垂直引体	坐姿屈膝	短桥	顶墙倒立
训练目标	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各25次 升级目标：3组，各50次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各25次 升级目标：3组，各50次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各40次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各25次 升级目标：3组，各40次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各25次 升级目标：3组，各50次	初级标准：30秒 中极标准：1分钟 升级标准：2分钟
配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第二式	上斜俯卧撑	折刀深蹲	水平引体向上	平卧抬膝	直桥	乌鸦式
训练目标	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各40次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各40次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各30次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各25次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各20次 升级目标：3组，各40次	初级标准：10秒 中极标准：30秒 升级标准：1分钟















六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第三式	膝盖俯卧撑	支撑深蹲	折刀引体向上	平卧屈举腿	高低桥	靠墙倒立
训练目标	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各30次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各30次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各20次	初级目标：1组，10次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各30次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各30次	初级标准：30秒 中极标准：1分钟 升级标准：2分钟

配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第四式	半俯卧撑	半深蹲	半引体向上	平卧蛙举腿	顶桥	半倒立撑
训练目标	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各12次 升级目标：2组，各25次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各35次 升级目标：3组，各50次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各11次 升级目标：3组，各15次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各15次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各15次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次
配图						

六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第五式	标准俯卧撑	标准深蹲	标准引体向上	平卧直举腿	半桥	标准倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各20次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各30次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各8次 升级目标：3组，各10次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各20次	初级目标：1组，8次 中极目标：2组，各15次 升级目标：3组，各20次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各15次
配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第六式	窄距俯卧撑	窄距深蹲	窄距引体向上	悬垂屈膝	标准桥	窄距倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各20次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各20次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各8次 升级目标：3组，各10次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各15次	初级目标：1组，6次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各15次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各9次 升级目标：2组，各12次

配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第七式	偏重俯卧撑	偏重深蹲	偏重引体向上	悬垂屈举腿	下行桥	偏重倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各7次 升级目标：3组，各8次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各15次	初级目标：1组，3次 中极目标：2组，各6次 升级目标：2组，各10次	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各8次 升级目标：2组，各10次 （全部为每侧）
配图						

六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第八式	单肩半俯卧撑	单腿半深蹲	单臂半引体向上	悬垂蛙举腿	上行桥	单臂半倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，4次 中极目标：2组，各11次 升级目标：2组，各8次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各15次	初级目标：1组，2次 中极目标：2组，各4次 升级目标：2组，各8次	初级目标：1组，4次 中极目标：2组，各6次 升级目标：2组，各8次 （全部为每侧）
配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第九式	杠杆俯卧撑	单腿辅助深蹲	单臂辅助引体向上	悬垂半举腿	合桥	杠杆倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：3组，各20次 （全部为每侧）	初级目标：1组，3次 中极目标：2组，各5次 升级目标：2组，各7次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各15次	初级目标：1组，1次 中极目标：2组，各3次 升级目标：2组，各6次	初级目标：1组，3次 中极目标：2组，各4次 升级目标：2组，各6次 （全部为每侧）

配图						
六艺/十式	俯卧撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第十式	单臂俯卧撑	单腿深蹲	单臂引体向上	悬垂直举腿	铁板桥	单臂倒立撑
训练目标	初级目标：1组，5次 中极目标：6组，各10次 升级目标：1组，各100次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各50次 （全部为每侧）	初级目标：1组，1次 中极目标：2组，各3次 升级目标：2组，各6次 （全部为每侧）	初级目标：1组，5次 中极目标：2组，各10次 升级目标：2组，各30次	初级目标：1组，1次 中极目标：2组，各3次 升级目标：2组，各30次	初级目标：1组，1次 中极目标：2组，各2次 升级目标：1组，各5次 （全部为每侧）
配图	