

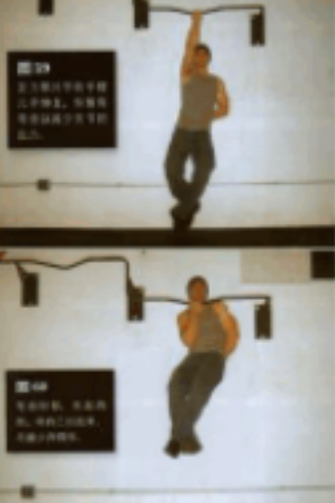





囚徒健身六艺十式图文教程和计划表（直接打印版）

	俯握撑	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
	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：30 秒
	中级：2 组，各 25 次	中级：2 组，各 25 次	中级：2 组，各 20 次	中级：2 组，各 25 次	中级：2 组，各 25 次	中级：1 分钟
	升级：3 组，各 50 次	升级：3 组，各 50 次	升级：3 组，各 40 次	升级：3 组，各 40 次	升级：3 组，各 50 次	升级：2 分钟
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
	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：10 秒
	中级：2 组，各 20 次	中级：2 组，各 20 次	中级：2 组，各 20 次	中级：2 组，各 20 次	中级：2 组，各 20 次	中级：30 秒
	升级：3 组，各 40 次	升级：3 组，各 40 次	升级：3 组，各 30 次	升级：3 组，各 35 次	升级：3 组，各 40 次	升级：1 分钟
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
	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，10 次	初级：1 组，8 次	初级：30 秒
	中级：2 组，各 15 次	中级：2 组，各 15 次	中级：2 组，各 15 次	中级：2 组，各 15 次	中级：2 组，各 15 次	中级：1 分钟
	升级：3 组，各 30 次	升级：3 组，各 30 次	升级：3 组，各 20 次	升级：3 组，各 30 次	升级：3 组，各 30 次	升级：2 分钟

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
	初级：1组，8次	初级：1组，8次	初级：1组，8次	初级：1组，8次	初级：1组，8次	初级：1组，5次
	中级：2组，各12次	中级：2组，各35次	中级：2组，各11次	中级：2组，各15次	中级：2组，各15次	中级：2组，各10次
	升级：2组，各25次	升级：3组，各50次	升级：3组，各15次	升级：3组，各25次	升级：3组，各25次	升级：3组，各20次
第五式	俯卧撑	深蹲	引体向上	平卧直举腿	半桥	倒立撑
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，8次	初级：1组，5次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各8次	中级：2组，各10次	中级：2组，各15次	中级：2组，各10次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各30次	升级：3组，各10次	升级：3组，各20次	升级：3组，各20次	升级：3组，各15次
第六式	窄距俯卧撑	窄距深蹲	窄距引体向上	悬垂屈膝	桥	窄距倒立撑
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，6次	初级：1组，5次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各8次	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各9次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：3组，各10次	升级：2组，各15次	升级：2组，各15次	升级：2组，各12次
	 	 	 	  	  	  
	 	 	 	 	  	  
	 	 	 	 	 	 

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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，3次	初级：1组，5次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各7次	中级：2组，各10次	中级：2组，各6次	中级：2组，各8次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：3组，各8次	升级：2组，各15次	升级：2组，各10次	升级：2组，各10次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)
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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，4次	初级：1组，5次	初级：1组，2次	初级：1组，4次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各11次	中级：2组，各10次	中级：2组，各4次	中级：2组，各6次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：2组，各8次	升级：2组，各15次	升级：2组，各8次	升级：2组，各8次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)
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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，3次	初级：1组，5次	初级：1组，1次	初级：1组，3次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各5次	中级：2组，各10次	中级：2组，各3次	中级：2组，各4次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：2组，各7次	升级：2组，各15次	升级：2组，各6次	升级：2组，各6次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)
	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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，4次	初级：1组，5次	初级：1组，2次	初级：1组，4次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各11次	中级：2组，各10次	中级：2组，各4次	中级：2组，各6次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：2组，各8次	升级：2组，各15次	升级：2组，各8次	升级：2组，各8次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)
	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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，3次	初级：1组，5次	初级：1组，1次	初级：1组，3次
	中级：2组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各5次	中级：2组，各10次	中级：2组，各3次	中级：2组，各4次
	升级：2组，各20次	升级：3组，各20次	升级：2组，各7次	升级：2组，各15次	升级：2组，各6次	升级：2组，各6次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)

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
	初级：1组，5次	初级：1组，5次	初级：1组，1次	初级：1组，5次	初级：1组，1次	初级：1组，1次
	中级：6组，各10次	中级：2组，各10次	中级：2组，各3次	中级：2组，各10次	中级：2组，各3次	中级：2组，各2次
	升级：1组,各100次	升级：2组，各50次	升级：2组，各6次	升级：2组，各30次	升级：2组，各30次	升级：1组，各5次
	(全部为每侧)	(全部为每侧)	(全部为每侧)			(全部为每侧)
						

日程表

初试身手 等这四艺都达到第六式之后，转到下一个计划						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
俯卧撑 2~3组 举腿 2~3组				引体向上 2~3组 深蹲 2~3组		

渐入佳境 基础能力大提升						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
俯卧撑 2组 举腿 2组		引体向上 2组 深蹲 2组		倒立撑 2组 桥 2组		

炉火纯青 每天集中训练一艺						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
引体向上 2~3组	桥 2~3组	倒立撑 2~3组	举腿 2~3组	深蹲 2~3组	俯卧撑 2~3组	

闭关修炼 每周两个循环，量很大						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
引体向上 2~3组	俯卧撑 2~3组	倒立撑 2~3组	引体向上 2~3组	俯卧撑 2~3组	倒立撑 2~3组	
深蹲 2~3组	举腿 2~3组	桥 2~3组	深蹲 2~3组	举腿 2~3组	桥 2~3组	
抓握任选	小腿训练 2~3组	颈部训练 2~3组	抓握任选	小腿训练 2~3组	颈部训练 2~3组	

锻炼就和编程一下，贵在坚持，贵在进取之心！ Just do it ！