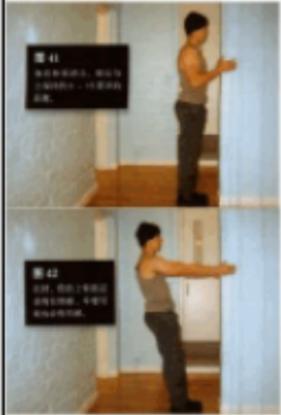
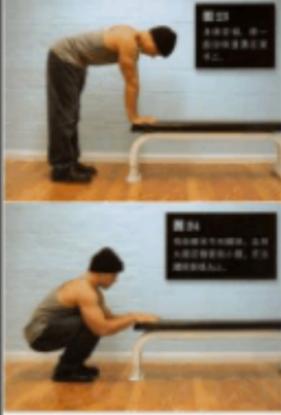
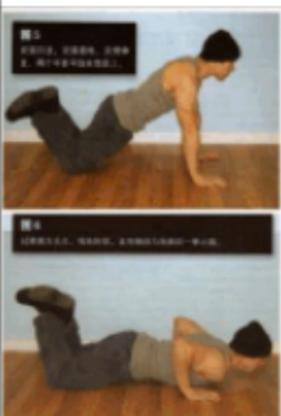
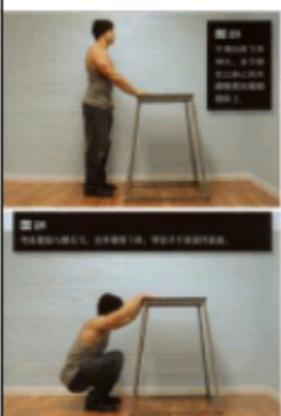
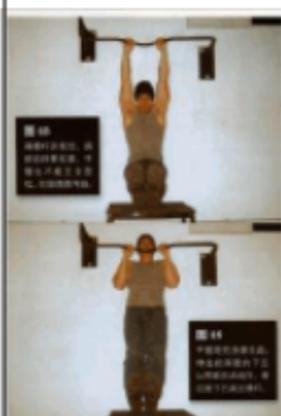
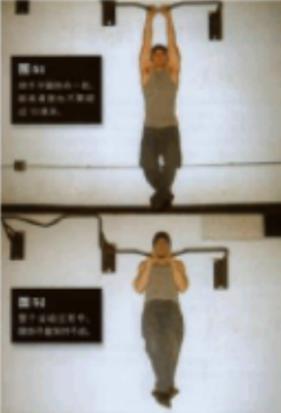
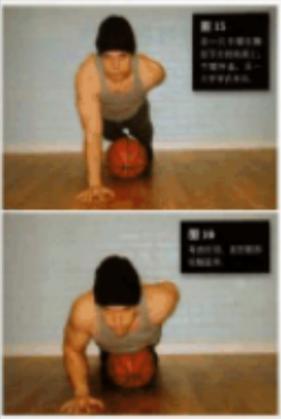
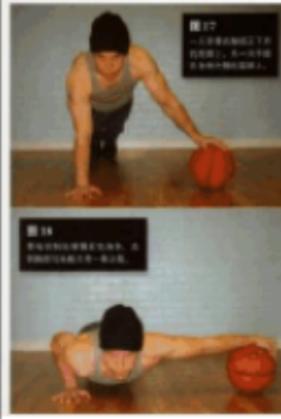
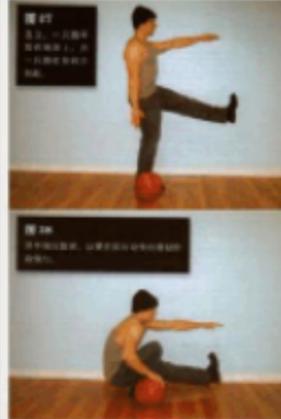
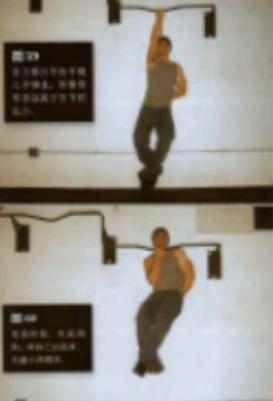


囚徒健身六艺十式图文教程和计划表（直接打印版）

	俯握撑	深蹲	引体向上	举腿	桥	倒立撑
第一式	<p>墙壁俯卧撑</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各25次</p> <p>升级：3组，各50次</p> 	<p>肩倒立深蹲</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各25次</p> <p>升级：3组，各50次</p> 	<p>垂直引体</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各40次</p> 	<p>坐姿屈膝</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各25次</p> <p>升级：3组，各40次</p> 	<p>短桥</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各25次</p> <p>升级：3组，各50次</p> 	<p>顶墙倒立</p> <p>初级：30秒</p> <p>中级：1分钟</p> <p>升级：2分钟</p> 
第二式	<p>上斜俯卧撑</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各40次</p> 	<p>折刀深蹲</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各40次</p> 	<p>水平引体向上</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各30次</p> 	<p>平卧抬膝</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各35次</p> 	<p>直桥</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各20次</p> <p>升级：3组，各40次</p> 	<p>乌鸦式</p> <p>初级：10秒</p> <p>中级：30秒</p> <p>升级：1分钟</p> 
第三式	<p>膝盖俯卧撑</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各15次</p> <p>升级：3组，各30次</p> 	<p>支撑深蹲</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各15次</p> <p>升级：3组，各30次</p> 	<p>折刀引体向上</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各15次</p> <p>升级：3组，各20次</p> 	<p>平卧屈举腿</p> <p>初级：1组，10次</p> <p>中级：2组，各15次</p> <p>升级：3组，各30次</p> 	<p>高低桥</p> <p>初级：1组，8次</p> <p>中级：2组，各15次</p> <p>升级：3组，各30次</p> 	<p>靠墙倒立</p> <p>初级：30秒</p> <p>中级：1分钟</p> <p>升级：2分钟</p> 

<p>第四式</p> <p>半俯卧撑 初级：1组，8次 中级：2组，各12次 升级：2组，各25次</p> 	<p>半深蹲 初级：1组，8次 中级：2组，各35次 升级：3组，各50次</p> 	<p>半引体向上 初级：1组，8次 中级：2组，各11次 升级：3组，各15次</p> 	<p>平卧蛙举腿 初级：1组，8次 中级：2组，各15次 升级：3组，各25次</p> 	<p>顶桥 初级：1组，8次 中级：2组，各15次 升级：3组，各25次</p> 	<p>半倒立撑 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：3组，各20次</p> 
<p>第五式</p> <p>俯卧撑 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：2组，各20次</p> 	<p>深蹲 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：3组，各30次</p> 	<p>引体向上 初级：1组，5次 中级：2组，各8次 升级：3组，各10次</p> 	<p>平卧直举腿 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：3组，各20次</p> 	<p>半桥 初级：1组，8次 中级：2组，各15次 升级：3组，各20次</p> 	<p>倒立撑 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：3组，各15次</p> 
<p>第六式</p> <p>窄距俯卧撑 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：2组，各20次</p> 	<p>窄距深蹲 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：3组，各20次</p> 	<p>窄距引体向上 初级：1组，5次 中级：2组，各8次 升级：3组，各10次</p> 	<p>悬垂屈膝 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：2组，各15次</p> 	<p>桥 初级：1组，6次 中级：2组，各10次 升级：2组，各15次</p> 	<p>窄距倒立撑 初级：1组，5次 中级：2组，各9次 升级：2组，各12次</p> 

<p>第七式</p>	<p>偏重俯卧撑</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>偏重深蹲</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：3组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>偏重引体向上</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各7次</p> <p>升级：3组，各8次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>悬垂屈举腿</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各15次</p> 	<p>下行桥</p> <p>初级：1组，3次</p> <p>中级：2组，各6次</p> <p>升级：2组，各10次</p> 	<p>偏重倒立撑</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各8次</p> <p>升级：2组，各10次</p> <p>(全部为每侧)</p> 
<p>第八式</p>	<p>单肩半俯卧撑</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>单腿半深蹲</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：3组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>单臂半引体向上</p> <p>初级：1组，4次</p> <p>中级：2组，各11次</p> <p>升级：2组，各8次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>悬垂蛙举腿</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各15次</p> 	<p>上行桥</p> <p>初级：1组，2次</p> <p>中级：2组，各4次</p> <p>升级：2组，各8次</p> 	<p>单臂半倒立撑</p> <p>初级：1组，4次</p> <p>中级：2组，各6次</p> <p>升级：2组，各8次</p> <p>(全部为每侧)</p> 
<p>第九式</p>	<p>杠杆俯卧撑</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>单腿辅助深蹲</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：3组，各20次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>单臂辅助引体向上</p> <p>初级：1组，3次</p> <p>中级：2组，各5次</p> <p>升级：2组，各7次</p> <p>(全部为每侧)</p> 	<p>悬垂半举腿</p> <p>初级：1组，5次</p> <p>中级：2组，各10次</p> <p>升级：2组，各15次</p> 	<p>合桥</p> <p>初级：1组，1次</p> <p>中级：2组，各3次</p> <p>升级：2组，各6次</p> 	<p>杠杆倒立撑</p> <p>初级：1组，3次</p> <p>中级：2组，各4次</p> <p>升级：2组，各6次</p> <p>(全部为每侧)</p> 

第十式	单臂俯卧撑 初级：1组，5次 中级：6组，各10次 升级：1组，各100次 (全部为每侧)	单腿深蹲 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：2组，各50次 (全部为每侧)	单臂引体向上 初级：1组，1次 中级：2组，各3次 升级：2组，各6次 (全部为每侧)	悬垂直举腿 初级：1组，5次 中级：2组，各10次 升级：2组，各30次 (全部为每侧)	铁板桥 初级：1组，1次 中级：2组，各3次 升级：2组，各30次 (全部为每侧)	单臂倒立撑 初级：1组，1次 中级：2组，各2次 升级：1组，各5次 (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 !