

7 周让你突 破 100

俯卧撑终极攻略



本资料由增肌帮强力出
品

目录

前言	3
关于俯卧撑.....	3
健康状况评测表.....	3
目标	4
自我检测.....	4
级别 0 的训练.....	5
热身运动.....	8
拉伸运动.....	12
第一周	14
第二周	16
第三周	18
第四周	20
第五周	22
第六周	24
第七周	26
第八至十周.....	29
常见问题.....	31
结束语	32

本资料由增肌帮出品。

增肌帮官方网站: <http://www.zengjibang.com>

增肌帮官方微博: http://t.qq.com/zengjibang_leader

增肌帮官方 QQ : 2523547412

前言

超级俯卧撑计划在我的博客上面已经更新完了，本来没有打算整理成电子书的。后来有个热心的朋友说他想把这些整理成一本电子，让我放在博客上面让大家来下载。这样一来我发现确实有必要整理一套电子书，也没有好意思让别人来弄，于是打算自己整理一下。内容其实也不多，主要是各个级别的方案大家一定要找准，这样才能保证我们的进步。同时也欢迎大家把这本电子书推荐给亲朋好友，让他们都爱上锻炼，爱上健身。最后希望大家都能够身体健康，万事如意。

关于俯卧撑

俯卧撑这项运动是一种常见的健身运动，属于力量训练的范围。主要针对上肢，腰腹的肌肉进行力量和耐力的训练，特别是对胸大肌和肱三头肌能够起到非常好的锻炼作用。在军队中，俯卧撑也是一项基本的训练项目。并且俯卧撑不需要借助任何的器械，所以无论随时随地，你都可以进行俯卧撑的训练，非常方便。

俯卧撑也可以说是一项全民的运动，无论男女老少，都可以做俯卧撑。当然俯卧撑的种类有很多，在这本电子书中，如果没有特殊的说明，那么都是指的标准俯卧撑。

目前，一般情况下，都市生活中的人们都缺乏锻炼，平均每人一次能够做 20 个左右的俯卧撑。这对于我们来说远远不够，在这本书中，我们的目标是让你一次做满 100 个俯卧撑，其中没有间歇没有休息，这是我们的目标。

健康状况评测表

俯卧撑通常会用来评测一个人的健康状况，所以，如果你没有时间做更多的体育锻炼，那么请一定要坚持做俯卧撑，这项运动非常方便简单，不受时间地点等因素的影响，同时也不需要花一分钱。那么说到健康评测，总得有一个标准，下面就给大家分享健康状况评测表。

俯卧撑：男士健康评测表					
	30 岁以下	30-39 岁	40-49 岁	50-59 岁	60 岁以上
强壮健康	51+	47+	40+	33+	28+
非常健康	41-50	37-46	31-39	25-32	21-27
健康	31-40	27-36	22-30	17-24	13-20
一般	21-30	17-26	13-21	9-16	5-12
差	0-20	0-16	0-12	0-8	0-4

俯卧撑：女士健康评测表

	30 岁以下	30-39 岁	40-49 岁	50-59 岁	60 岁以上
强壮健康	41+	38+	31+	21+	16+
非常健康	31-40	28-37	23-30	16-20	11-15
健康	21-30	19-27	15-22	11-15	6-10
一般	11-20	9-18	7-14	5-10	3-5
差	0-10	0-8	0-6	0-4	0-2

上面便是通过俯卧撑对身体健康程度的评测，当然只能做为参考，不妨抽个时间来给自己检测检测吧。

由于现代生活方式的影响，很多 30 岁以下的朋友的健康状况都不太乐观，而通过俯卧撑这项运动，能够很好地改善身体素质，提高免疫力。

目标

正如之前我说的，我们的目标是一次能够做满 100 个俯卧撑。这会花费我们 7 周的时间或者更多的时间，具体要根据我们目前的能力来定。有些朋友可能比较担心，特别是一些女生，因为很有可能你一个标准的俯卧撑都没有办法完成，不过没有关系，这里会帮你解决这个问题。

自我检测

每个人现有的水平都不同，所以这里我们将分为 6 个不同的级别来定制训练方案。在开始训练之前，必须通过自我检测来准确的选择到自己属于哪一个级别，不要为自己现在级别而感到不安或者失望，很快你就可以有新的突破，改变自己。

在开始测试之前，需要注意下面三点：

1. 确保自己的身体是健康的，没有外伤，没有疾病。
2. 进行 5 分钟的热身运动（如果是在冬天你可能需要更长的时间来做热身运动），这一点很中重要。
3. 一定要反映出自己最真实的情况，不要试着欺骗自己，那样对你没有任何好处，只会让你一次次的失败。

仔细完成了上面的内容，下面我们就开始进行测试，为了详细说明，我们还是通过图片来说明一下俯卧撑的具体做法，仔细看清楚。



测试的方式很简单，就是看你能够一次做多少个俯卧撑，现在开始吧……

当你完成了测试，需要通过下面的表格来找到你自己的级别。

数量（个）	级别
0	0
1-3	1
4-6	2
7-12	3
13-20	4
21-25	5
26+	6

找个本子记下来你测试的日期和你的级别，因为这是个特别的日子，很快你将会有所不同。

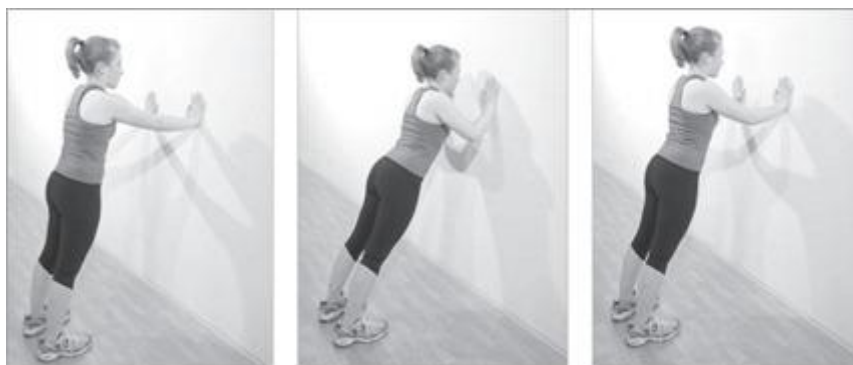
级别 0 的训练

这个级别的朋友比较特殊，暂时不能开始俯卧撑的正规训练，在此之前，需要完成 4 周的基础训练，以便能够达到训练的条件。

当你自我测试做完之后，发现尽然处于级别 0，很多朋友肯定会因此而沮丧，甚至会放弃这项运动。这里我要告诉大家，其实也有很多朋友属于级别 0，特别是女士较多。俯卧撑就是一种增强体质，锻炼肌肉的方法而已。所以，我们只需要改变一下方式方法，循序渐进就可以。

下面我将列出具体使用的动作，请大家一定要仔细阅读。

墙壁俯卧撑，基础训练第一周你将使用这样的动作。



双脚距离墙壁大概 60 到 80 公分，具体取决于个人的身高。然后双手略比肩宽，撑住墙壁做俯卧撑。通过这种方式，循序渐进，每组之间休息 30 秒到 1 分钟。第一周的训练应该能够完成，如果你依然觉得很困难，那么可以试着缩短双脚与墙壁的距离。

桌子俯卧撑，基础训练第二周你将使用这样的动作。



这次将双手放在桌子的桌沿上，双脚离桌子大概 100 公分，当然具体要根据自己的身高调节。然后慢慢下降到前胸离桌面 5 到 10 公分的距离，然后用力撑起，完成一次桌子俯卧撑。如果你觉得超过了自己能力，可以适当缩短双脚离桌子的距离，或者换一张更高的桌子来练习。

椅子俯卧撑，基础训练第三周你将使用这样的动作。



这次我们需要使用一张椅子来让我们的身体更加倾斜。看上很简单吧，赶紧找来你的椅子，开始进行训练吧。

膝盖俯卧撑，基础训练第四周你将使用这样的动作。



这次我们不需要任何辅助的工具了，直接来到地板，和标准俯卧撑不同的是，你不用让双脚来支撑地面，而是用膝盖来代替，记住在地面上铺上毛巾或者垫子防止膝盖受伤。

以上便是级别 0 的朋友，在 4 周的基础训练课程中需要掌握的动作，下面我们来看具体的训练方案，记住，这四周的训练方案都是一样的，唯一不同的就是我们的技术动作会有所改变，当然，如果你觉得当前的动作却是太困难，那么就回到上一周的动作再练一次。

基础训练周方案										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	5	8	5	5	10	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	6	10	6	6	12	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	7	12	7	7	15	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

打印这张表格，贴在你的墙上。

当你完成了这四周的训练之后，请再做一次测试，重新确定自己的级别，接着你就可以进入到正式的训练中了。

热身运动

如果不进行热身运动就直接开始做俯卧撑，你可能会觉得手臂用不上力，并且做不了几个就已经不行了。这种情况在天气较冷的情况下更为明显，这是因为我们的肌肉处于半休眠状态。改变这种状况就需要进行热身运动，让肌肉中的血液更快地流动起来。所以，在你开始做俯卧撑之前，先学习一些热身技巧，这将事半功倍。

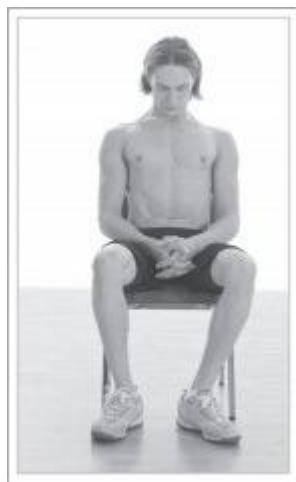
俯卧撑主要运动的是上半身，所以在你进行训练之前，应该做足上半身的热身。当然，热身运动不必要花很长时间，通常 10 分钟就足够了，如果天气比较寒冷，可能需要更多的时间来进行热身。

颈部：

1. 左右拉伸颈部。将颈部向左右肩膀靠近，尽量拉伸颈部侧面和肩膀肌肉。



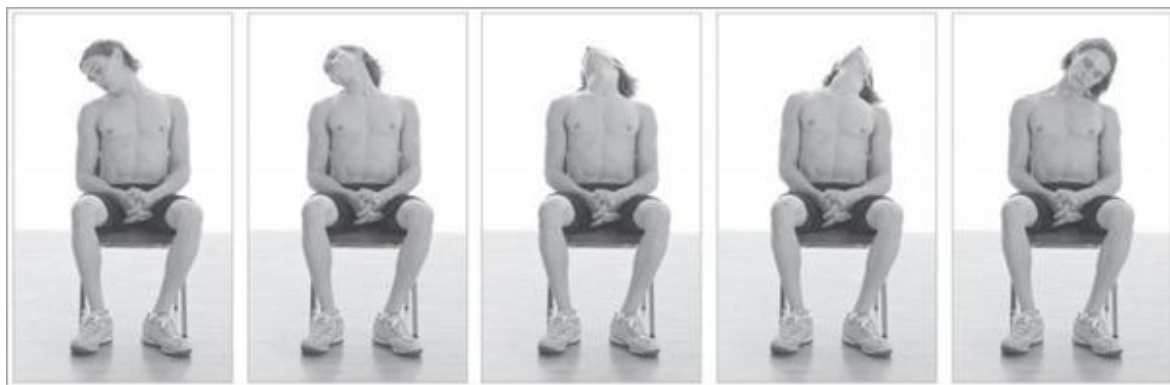
2. 向前拉伸颈部。尽量用下巴去靠近胸口，拉伸颈部后面的肌肉。



3. 左右转动颈部。

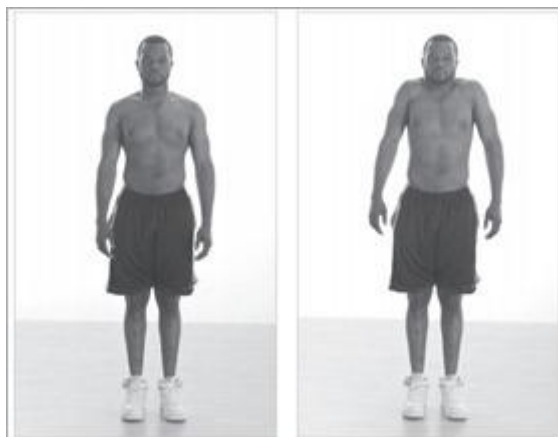


4. 顺时针和逆时针转动颈部。使得整个颈部活动。



肩膀：

1. 向上提肩。尽量用肩膀去靠近自己的耳朵。重复 3 到 5 次。



躯干:

1. 左右转动。活动自己的腰部以及上身。持续 1 分钟。

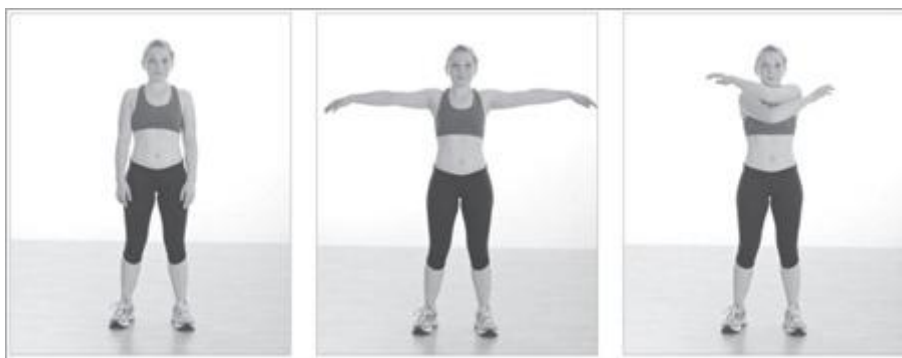


2. 左右拉伸。拉伸腰部和腹部肌肉。



手臂:

1. 拉伸手臂。重复 8 次。



2. 前后转动手臂。让肩膀关节充分活动。重复 8 次。



最后：

原地小跑。持续 2 分钟，让全身的温度升高。



花 10 分钟充分热身，接下来就可以进行俯卧撑计划了。记住，每次开始之前都必须进行热身运动。这样能够提高训练效果，并且能够减少关节的磨损，预防肌肉受伤。

拉伸运动

在我们进行训练之前要做准备活动来热身，特别是天气较冷的情况下，一定要做足准备活动。当我们的血液循环加快的时候，我们的关节，肌肉会比平时的具有更好的扩展性，这样能够防止我们在运动中受伤。当我们完成一天的训练之后，也一定要进行拉伸运动，让我们的关节和肌肉都得到放松和伸展。

记住，训练之前要热身，训练之后要拉伸。很多人忽略的这一点，所以总有人在训练的时候受伤或者训练之后肌肉过分疲惫。下面来看看我们训练之后应该进行的拉伸练习。

1. 颈部拉伸



站立，左右弯曲颈部，尽量用耳朵靠近肩膀，同时可以用手来轻轻辅助，每一边坚持15秒。

2. 胸部拉伸



双手在身后扣住，用力挺胸，坚持 15 秒。

3. 肩膀拉伸



左右手臂交叉拉伸，坚持 15 秒。

4. 背部拉伸



双手交叉，手背向内，用力向外伸直，坚持 15 秒。

5. 腹部拉伸



俯卧在垫子上，用力抬起身体，感觉腹部被牵拉，坚持 30 秒。

6. 三头肌拉伸



三头肌是俯卧撑运动中的重要部位，需要多做一些拉伸运动，将手臂置于颈后，另一只手抓住手腕并且向内拉伸。每边 15 秒。

做完这些拉伸运动，你就可以返回你的日常生活了，记住，俯卧撑是力量训练和耐力训练的结合，一定要在训练之后进行拉伸运动。

第一周

如果你看到这里，那么你一定完成了自己的检测，呵呵，不用为自己现在的情况担心或者沮丧，努力付出，很快你就会有所突破。马上我们就会进行第一周的训练，找到属于自己的级别，并且严格按照提供的组数和次数进行练习。

休息和营养补充同样是课程里的一部分。下面是第一周的训练方案，找到属于自己的级别，全力付出吧。

级别 1，第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	

一	热身	1	2	1	1	2+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	2	3	1	2	3+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	3	4	3	3	4+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2，第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	2	3	2	2	3+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	3	4	2	3	4+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	4	5	4	4	5+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 3，第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	4	6	4	4	5+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	6	8	6	6	7+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	7	10	7	7	9+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

级别 4, 第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	6	8	6	6	7+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	8	10	8	8	9+	—	—	—	拉伸

四	休息									
五	热身	9	12	9	9	11+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5 ， 第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	11	13	8	8	10+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	11	13	9	9	13+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	12	14	10	10	14+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6 ， 第一周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	13	15	10	10	12+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	13	15	11	11	15+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	14	16	12	12	16+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第二周

通过一周的训练，大家应该能够感受到身体有一点点的变化。如果你的手臂，前胸出现了酸疼的现象，请不要担心，这完全是正常的，坚持训练就会消失了， 同时也是提醒我们一定要认真做热身运动，这也是训练中的一部分；同样，拉伸运动也不可缺少，按照热身，训练，拉伸的步骤进行才是科学的方法。

下面就来看看第二周的训练方案，记住一定要严格执行，休息也是其中的重要步骤。

级别 1， 第二周

周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	3	5	2	2	5+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	3	5	3	3	6+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	4	5	5	5	7+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2，第二周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	4	6	4	4	7+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	5	7	5	5	8+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	6	8	6	6	9+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

注意：级别 1 和级别 2 的朋友需要 10 周的时间才能完成训练，并不是 7 周。营养要跟上，推荐使用增肌粉，这里仅仅是开始。

级别 3, 第二周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	7	9	7	7	10+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	8	10	8	8	11+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	9	11	9	9	12+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

级别 4, 第二周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	9	11	9	9	12+	—	—	—	拉伸

二	休息									
三	热身	10	12	10	10	13+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	11	13	11	11	14+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5 ， 第二周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	10	13	10	10	14+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	12	15	11	11	16+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	14	17	12	12	18+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6 ， 第二周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	15	12	12	16+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	17	13	13	18+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	16	19	14	14	20+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第三周

通过两周的训练，你有没有觉得自己有所不同呢？正常情况下，之前你出现的前胸，手臂酸疼的现象已经消失了，并且感觉上身的肌肉更加饱满紧绷。这还紧紧是一个开始，当你完成 7 周的训练之后，你会发现这看似简单的运动，却能给你带来莫大的好处。

相信你已迫不及待，想要开始第三周的训练了。好的，下面立马给出第三周的训练方案。如果你遇到了一些问题，可以通过 QQ 联系我，也可以查看俯卧撑问题总汇。

级别 1 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	4	6	4	4	8+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	5	7	6	6	9+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	6	9	7	7	10+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	6	8	6	6	9+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	7	10	8	8	10+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	8	12	9	9	13+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 3 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	9	12	9	9	14+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	10	13	10	10	16+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	11	14	12	12	18+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

级别 4 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	

一	热身	11	14	11	11	16+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	12	15	12	12	18+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	13	16	14	14	20+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	15	10	10	17+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	17	12	12	19+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	16	20	14	14	21+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	15	10	10	19+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	17	12	12	21+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	16	20	14	14	23+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第四周

前面三周的训练应该都不算艰难，认真训练之后你应该感觉自己有点不同了，比如精力更加旺盛，体力更加充沛，胸部手臂都有发胀的感觉。大家在进行俯卧撑训练的时候有任何问题都可以来网站上留言或者通过邮件联系我。

记住，你已经进入了一个快速成长的时期，足够的睡眠和营养是最重要的，每天保证 8 个小时的睡眠，并且不要熬夜玩游戏或者看电影。多吃蛋白质含量高的食物，或者是去购买增肌粉来补充自己的营养，如果你对增肌粉比较陌生，请多查阅增肌帮网站上面的文章。

级别 1 ， 第四周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	8	10	7	7	12+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	8	10	8	8	14+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	9	11	9	9	16+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 2 ， 第四周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	9	12	9	9	15+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	10	13	10	10	17+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	11	14	11	11	19+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 3 ， 第四周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	15	12	12	18+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	16	14	14	19+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	15	17	15	15	22+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 4 ， 第三周										

周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	14	17	14	14	20+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	16	18	16	16	21+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	17	19	17	17	24+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	13	17	13	13	19+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	19	20	14	14	24+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	21	24	19	19	28+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6 ， 第三周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	15	19	15	15	21+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	21	23	16	16	26+	—	—	—	拉伸
四	休息									
五	热身	23	27	21	21	30+	—	—	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第五周

这周是第五周了，当你来到这里的时候你已经完成了 4 周的俯卧撑训练。如果你是认真

完成了 4 周的训练，那么你一定会发现惊喜。没错，你的上半身应该相比以前充满了力量，肌肉也更能加膨胀，胸肌也大大提高了。

当你完成四周的练习来到第五周的时候，就进入了一个全新的阶段，记住，第五周是一个门槛，当你跨过去的时候，成功已经离你不远了。也有很多人在这里会出现停滞或者说遇见瓶颈，这个时候不要着急，很多朋友遇见瓶颈的时候非常焦急，急功近利，反而不会有进步。这个时候可以使用器械增加一点力量训练，有助于提高。注意休息和营养的补充。

级别 1 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	8	11	8	8	18+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	6	6	10	10	6	6	20+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	7	7	12	12	6	6	24+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	9	14	10	10	20+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	7	7	12	12	7	7	25+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	8	8	14	14	8	8	30+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 3 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	16	20	16	15	26+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	10	10	16	16	10	10	31+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	11	11	16	16	11	11	37+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

级别 4 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	18	22	18	18	28+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	12	12	18	18	12	12	33+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	13	13	18	18	13	13	39+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	19	25	21	21	31+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	13	13	19	19	13	13	34+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	13	13	20	20	13	13	36+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6 ， 第五周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	21	27	23	23	33+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	15	15	21	21	15	15	36+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	15	15	22	22	15	15	38+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第六周

恭喜你，已经坚持了整个课程的一大半了。很快你将会达到目标，不过在此之前，还有

很大的挑战等着我们，不过不用担心，所有的方案都是为了能够让你更快地突破瓶颈而设计的。

这里要提醒大家，如果说你的体型比较偏胖，那么建议每周除了训练日的练习之外，在另外的时间还应该进行一些有氧运动，建议大家使用跑步机进行慢跑这样对膝盖的磨损较少，冬天尤其重要。

级别 1 ， 第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	8	13	8	8	26+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	6	6	10	10	7	7	7	28+	拉伸
四	休息									
五	热身	8	8	12	12	8	8	8	30+	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2 ， 第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	10	15	10	10	30+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	8	8	12	12	9	9	9	35+	拉伸
四	休息									
五	热身	10	10	14	14	10	10	10	40+	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 3 ， 第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	12	22	22	40+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	14	18	18	14	14	44+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	16	16	22	22	16	16	48+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

级别 4，第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	14	14	24	24	42+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	16	16	20	20	16	16	46+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	18	18	24	24	18	18	50+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 5，第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	17	27	23	23	41+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	17	17	23	23	18	18	45+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	19	19	25	25	20	20	49+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 6，第六周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	18	28	24	24	42+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	18	18	24	24	19	19	46+	—	拉伸
四	休息									
五	热身	20	20	26	26	21	21	50+	—	拉伸
六	休息									
日	休息									

第七周

超级俯卧撑计划现在已经到了第七周了，相信很多朋友只要严格按照我给出的方案练习，现在已经收获不少了，有没有在镜子里仔细观察自己的不同呢？级别 1 和级别 2 的朋友，由

于基础比较差，所以仅仅 7 周的训练是不够的，这两个级别的朋友需要 10 周的时间才能做满 100 个俯卧撑。

级别 1 ， 第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	10	15	10	10	33+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	8	8	12	12	8	8	8	36+	拉伸
四	休息									
五	热身	10	10	14	14	10	10	10	40+	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 2 ， 第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	17	12	12	40+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	10	10	14	14	10	10	11	45+	拉伸
四	休息									
五	热身	12	12	16	16	12	12	12	50+	拉伸
六	休息									
日	休息									
级别 3 ， 第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	14	20	19	20	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	18	18	20	20	16	16	16	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	20	20	22	22	18	18	18	60+	拉伸
六	你已经完成了 7 周的训练。									
日	测试									

级别 4，第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	16	18	21	22	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	20	20	22	22	18	18	18	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	22	22	24	24	20	20	20	60+	拉伸
六	你已经完成了 7 周的训练。									
日	测试									
级别 5，第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	19	31	25	25	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	19	19	23	23	19	19	22	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	23	23	30	30	25	25	23	60+	拉伸
六	你已经完成了 7 周的训练。									
日	测试									
级别 6，第七周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	20	32	26	26	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	20	20	24	24	20	20	23	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	24	24	31	31	26	26	24	60+	拉伸
六	你已经完成了 7 周的训练。									
日	测试									

第八至十周

级别 3 到级别 6 的计划以及结束了，理论上处于这一周的朋友只需要 7 周的时间，就能够完成这项俯卧撑计划，提升身体素质。但是，身体的状态需要保持，7 周的时间应该让你养成了良好的习惯，所以，不要放弃这项运动。级别 1 到级别 2 的朋友还需要 3 周的时间才能完成。

级别 1，第八周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	12	16	12	12	45+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	9	9	13	13	9	9	9	50+	拉伸
四	休息									
五	热身	11	11	15	15	11	11	11	55+	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 1，第九周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	13	18	13	13	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	10	10	15	15	10	10	10	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	12	12	16	16	12	12	12	60+	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 1，第十周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	15	20	15	15	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	12	12	16	16	13	13	13	55+	拉伸

四	休息									
五	热身	13	13	18	18	13	13	13	60+	拉伸
六	训练完成									
日	测试									
级别 2，第八周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	13	18	13	13	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	11	11	15	15	11	11	11	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	13	13	17	17	13	13	13	60+	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 2，第九周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	14	20	14	14	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	12	12	17	17	12	12	12	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	14	14	18	18	14	14	15	60+	拉伸
六	休息									
日	测试									
级别 2，第十周										
周		组 1	组 2	组 3	组 4	组 5	组 6	组 7	组 8	
一	热身	16	24	16	16	50+	—	—	—	拉伸
二	休息									
三	热身	14	14	19	19	14	14	14	55+	拉伸
四	休息									
五	热身	16	16	20	20	16	16	16	60+	拉伸
六	训练完成									

到这里，所有的计划都结束了，你有没有达到预期的目标呢？当然，生活中往往会有很多想不到的事情发生，影响我的训练，不过不用担心，即使调整好自己的时间，不断的练习，下一个成功的就是你！

常见问题

自从我的博客开始更新俯卧撑计划以来，很多朋友通过 QQ 联系我并且有许多的疑问，本来打算就在 QQ 上解决大家的问题，但是我发现很多朋友的问题比较类似，所以这里先做一个总结，希望有问题的朋友先来这里看看，毕竟人比较多，我的时间也有限，不能及时回复大家，也请谅解。



1. 俯卧撑能不能每天都做？

不可以。你必须让你的肌肉有足够的时间进行恢复，一般来说需要 48 个小时才能恢复，这也是我们需要隔天锻炼的原因之一。

2. 为什么我做到一定数量就做不上去了，怎么解决？

这说明我们进入了停滞期或者说瓶颈，这也是一种正常的现象。和一开始的迅速进步不同，当我们达到一定数量之后，身体有时候会需要一点时间才能做出反应。这时候应该坚持按照计划进行，并且当你突破的时候已经离目标不远了。注意在训练的时候不要憋气，要保持呼吸。

3. 我发现我的手腕在做俯卧撑的时候比较疼，该怎么办？

通常这种情况也是有的，通常是因为不正确的姿势或者是热身运动不认真造成的，如果出现了疼痛的情况可以使用拳头来代替手掌，这个时候需要垫上毛巾避免手指关节的疼痛。

4. 做俯卧撑的时候胸部需要贴到地面么？

最好的情况是降胸部降至离地面 5 公分左右，实际上并没有严格的规定，降的越低，对锻炼胸肌的效果越好，当然，至少保证你的手腕有 90 度的弯曲。

5. 做俯卧撑的速度应该怎么样控制？

这个其实要因人而异，只要是自己能够承受就可以，不过大多数的朋友应该匀速进行，大概 3 到 5 秒就可以。

6. 应该采取怎么样的呼吸方式？

呼吸对于我们非常重要，下降的时候吸气，撑起的时候吐气，记住不要让自己憋气，除非你已经到了自己的极限。

7. 头部应该采取什么样的姿势？

最佳的方式是平视地面，这样不会给我们的颈部带来压力。

8. 我太累了可以在一次连续的训练中暂停一下么？

如果有必要可以进行短暂的休息，不过要记住，只能在手臂伸直撑起身体的状态下休息，不能趴下或者放下膝盖。

9. 如果我现在一个俯卧撑都不能做该怎么办？

完全不用担心，只要找到锻炼肌肉的方法就可以逐渐强壮起来，这个时候你应该去看看墙壁俯卧撑。

10. 做俯卧撑可以减肥么？

通过俯卧撑的训练，可以减去身体一部分的脂肪，但是同时也会增加肌肉，所以尽管在体重上可能没有什么变化，甚至有可能上升，但是你的脂肪比例会有所下降，身体也会更加结实。

结束语

当我们在日益竞争激烈的社会中追逐名利的同时，很多人都忽略了自己身体的健康。虽然这句话说有点俗，但是我还是要说，身体是自己，身体健康才是人一生最大的财富。我们每一个人都应该养成运动健身习惯，不要以忙为借口，因为这样永远吃亏的是自己。其实每天花不了多少时间，就像吃饭睡觉一样，应该作为日常生活中不可缺少的一部分。

最后，希望大家能够通过本教程多少有些收获，也祝福大家身体健康。

本资料由增肌帮出品。

增肌帮官方网站: <http://www.zengjibang.com>

增肌帮官方微博: http://t.qq.com/zengjibang_leader

增肌帮官方 QQ : **2523547412**