用户名：**张三**

年龄：**28岁**

身高：**178cm**

体重：**90kg**

健身目标： **减脂** 塑形 增肌

课程难度：B1 **B2** B3 B4

身体状况：**健康**，关节炎，贫血，低血糖，心脏病，韧带拉伤，腰椎，其他

第一天（4月14日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

俯卧撑4组 每组12下 每组休息30秒

上拉背4组 每组15下 每组休息30秒

深蹲4组 每组15下 每组休息30秒

平撑4组 第一（组）40，二45，三50，四50

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

4月16日：

建议有氧运动 如：跑步，游泳，骑行45-60分钟

第二天（4月19日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

俯卧撑4组 每组12下 （第2~3组做15下） 每组休息30秒

上拉背4组 每组15下 每组休息30秒

深蹲4组 每组15下 每组休息30秒

平撑4组 第一（组）45秒，二50，三55，四50

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

第三天（4月21日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

俯卧撑4组 每组12下 （第1~3组做15下） 每组休息30秒

上拉背4组 每组15下 每组休息30秒

开合跳 45下

深蹲4组 每组15下 每组休息30秒

平撑4组 第一（组）50，二55，三60，四55

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

第四天（4月23日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

俯卧撑4组 每组15下每组休息30秒

上拉背4组 每组15下 每组休息30秒

开合跳 45下

深蹲4组 每组15下 每组休息30秒

平撑4组 第一（组） 60,60,60,60

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

PS:若 俯卧撑四组每组能做够15下，平撑能每组60秒以上既可以升级计划

第五天（4月25日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

卧推4组，每组12~15下 每组休息30秒（能推到总计50kg的杠铃既可以升级计划）

推肩4组，每组12~15下 每组休息30秒（能推到总计40KG的哑铃既可以升级计划）

dip三头4组， 每组12~15下 每组休息30秒（能推到总计20KG的哑铃既可以升级计划

平撑4组 第一（组） 60,60,60,60 休息时间做甩大绳子30秒

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

4月26日：

建议有氧运动 如：跑步，游泳，骑行45-60分钟

第六天（4月27日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

硬拉3组，每组10下 每组休息30秒（能拉到总计80kg的杠铃既可以升级计划）

深蹲4组，每组12~15下 每组休息30秒（能推到总计60KG的哑铃既可以升级计划）

单杠划艇4组， 每组8~12下 每组休息30秒（能推到总计60KG的哑铃既可以升级计划

平撑4组 第一（组） 60,60,60,60 休息时间做高抬腿跳30秒

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

第七天（4月29日）：

跑步10分钟 （前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）

上拉背4组，每组12~15下 每组休息30秒（能拉到总计45kg的杠铃既可以升级计划）

哑铃拉背4组，每组12下 每组休息30秒（能单手到总计20KG的哑铃既可以升级计划）

杠铃划艇4组， 每组8~12下 每组休息30秒（能推到总计50KG的哑铃既可以升级计划

平撑4组 第一（组） 60,60,60,60 休息时间做4组二头10~15kg（每组15下）

跑步15分钟（前两分钟慢走，后两分钟快走，中间时间慢跑）