

Home Training Program

Y.L. ■ ■ 12 ■ ■ ■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■ + 500 kcal ■ ■ (■ ■ ■ ■ ■)

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■ (■ ■ ■ + ■ ■ ■ ■ ■)

■ ■ ■ ■: 60–70■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■: ■ 395 kcal (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 500 kcal ■ ■ ■ ■ ■ ■)

■ ■ ■ ■ ■:

- ■ ■ ■ ■ (Push-up) | 4■ ■ ■ × 12■ ■ | (12min)
- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ (Hip Thrust) | 4■ ■ ■ × 15■ ■ | (12min)
- ■ ■ ■ ■ (Plank) | 4■ ■ ■ × 45■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ (Bicycle Crunch) | 4■ ■ ■ × 20■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ (Step Backward Dynamic Lunge) | 4■ ■ ■ × 12■ ■ (■ ■ ■) | (12min)

■ ■ ■: ■ ■ ■ ■ ■. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■.

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ (■ ■ ■ ■ ■.■ ■ ■ ■)

■ ■ ■ ■: 55–65■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■: ■ 345 kcal

■ ■ ■ ■ ■:

- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ (Hip Thrust) | 4■ ■ ■ × 15■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ (Push-up) | 4■ ■ ■ × 10–12■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ (Plank) | 4■ ■ ■ × 40■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ (Good Morning) | 4■ ■ ■ × 12■ ■ | (10min)
- ■ ■ ■ ■ (Crunch) | 4■ ■ ■ × 15■ ■ | (10min)

■ ■ ■: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■.

■ ■ ■ ■ (500kcal ■ ■ ■)

■■■: 65–75■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■: ■ 487 kcal (■■ ■ ■ ■ 500 kcal ■ ■)

■ ■ ■ ■:

- ■ ■ (Burpee) | 6■■ × 2■ (■■ ■) | (20min)
- ■ ■ ■ (Push-up) | 5■■ × 12■ | (15min)
- ■ ■ ■ (Plank) | 5■■ × 50■ | (12min)
- ■ ■ ■ ■ ■ (Hip Thrust) | 5■■ × 15■ | (13min)

■■: ■ ■ ■ ■. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■.

姓名 学号 班级 (A4 纸)

姓名 / 性别 / 出生年月日(年/月/日) / 身份证号 / 联系电话 / 电子邮箱 / 兴趣爱好(1-10) / 备注

兴趣爱好 & 特长

兴趣爱好, 特长, 运动项目, 乐器演奏, 45. 6.