# 60天焕然一新

## 目录

[60天焕然一新 1](#_Toc29592)

[目录 2](#_Toc30267)

[上肢 3](#_Toc14704)

[日期：2017年8月21日 4](#_Toc14371)

[核心：上肢，耐力 4](#_Toc9727)

[日期：2017年8月22日 5](#_Toc5569)

[核心：上肢，耐力 5](#_Toc29934)

[日期：2017年8月23日 6](#_Toc31929)

[核心：上肢，耐力 6](#_Toc9041)

[日期：2017年8月24日 7](#_Toc11218)

[核心：上肢，耐力 7](#_Toc15077)

[日期：2017年8月25日 8](#_Toc31641)

[核心：上肢，耐力 8](#_Toc30885)

[日期：2017年8月26日 9](#_Toc26937)

[核心：上肢，耐力 9](#_Toc12482)

[日期：2017年8月27日 10](#_Toc23820)

[核心：上肢，耐力 10](#_Toc9072)

[腰腹 11](#_Toc12971)

[日期：2017年8月28日 12](#_Toc20792)

[核心：上肢，耐力 12](#_Toc30343)

[日期：2017年8月29日 13](#_Toc4774)

[核心：上肢，耐力 13](#_Toc11607)

[日期：2017年8月30日 14](#_Toc5768)

[核心：上肢，耐力 14](#_Toc23514)

[日期：2017年8月31日 15](#_Toc17186)

[核心：上肢，耐力 15](#_Toc31166)

[日期：2017年9月01日 16](#_Toc6656)

[核心：上肢，耐力 16](#_Toc4267)

[日期：2017年9月02日 17](#_Toc31560)

[核心：上肢，耐力 17](#_Toc4293)

[日期：2017年09月03日 18](#_Toc19649)

[核心：上肢，耐力 18](#_Toc28195)

## 上肢

### 日期：2017年8月21日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月22日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月23日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月24日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月25日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月26日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月27日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## 腰腹

### 日期：2017年8月28日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月29日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月30日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年8月31日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年9月01日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年9月02日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 日期：2017年09月03日

### 核心：上肢，耐力

规划：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 规划 | 实际 |
| 俯卧撑 | 8\*10 |  |
| 高抬腿 | 40\*20 |  |
| 挥臂 | 20\*20 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |