|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 运动项目 | 运动内容 | 备注 |
| 07/01/2022 | **无氧** | **热身** 椭圆机 3min 7档  1 负重肩颈下蹲 一趟8次（双次）  30’s 平板支撑  2 下拉器械 25kg 12次  杠铃划船 10kg 10次  3 杠铃上举 10kg 10次  杠铃片前平举5kg 8次  **有氧** 划船机 200米/次 5次 | **教练训练日** |
| 13/01/2022 | **无氧** | **热身** 椭圆机 3min 7档  1 瑜伽球哑铃上举 7kg 12次  站立俯卧撑 12次  2 腿举 60kg 8-12次  深蹲10kg 8-12次  3 拉绳卷腹 20kg 12次  俯卧撑 10次  **有氧** 高举砸球5kg 10次  4 平板支撑**Plank Support 1min** | **教练训练日** |
| 21/01/2022 | **无氧** | **热身** 椭圆机 3min 7档  1 杠铃竖深蹲 20kg 12次  图片包含 背景图案  描述已自动生成 高举砸球5kg 10次  2仰卧拉胸 调节最高 25kg 8-10次  图片包含 室内, 人, 男人, 飞机  描述已自动生成 俯卧撑在圆饼上左右蹬腿12/一侧  3 7kg 哑铃，单腿深蹲10次，  侧边单腿深蹲  **有氧**  拉练绳子20秒，休息10秒，左右单腿站在凳子上下蹲 共20秒，休息20秒（3次循环，交替2组） | **教练训练日** |
| 28/01/2022 | **无氧** | **热身** 椭圆机 3min 7档  1下拉器械 30kg 12次  图片包含 室内, 木, 桌子, 飞机  描述已自动生成 黑色拉筒 20kg 12次  图片包含 人, 男人, 室内, 年轻  描述已自动生成2杠铃深蹲 调节6-7 空杆 8-10次  俯卧撑左右换腿12/一侧  3单腿跪姿推举 6kg 8-12 先左后右  杠铃片前平举5kg 8次  **有氧**   1. 往返摸地跑 4格/次 2. 踏板换腿跳30秒(中间换腿) 3. 踏板臀桥 30秒 4. 俯卧撑踢腿跑 30秒   每个动作中间休息20秒 | **教练训练日** |