臀腿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 备注 | 初始组数/上次组数 | 初始负重/上次负重 |
| 深蹲？ | 臀部向后背挺直，下蹲抱拳，下蹲后膝盖不超过脚尖可以保护膝盖 | 6组20 |  |
| 靠墙深蹲 | 大小腿垂直 | 4组60秒  2分30 |  |
| 腿弯举器 |  | 6组20 | 24 34 |
| 腿屈伸器 | 抬到最高 | 6组20 | 66 88 |
| 腿内侧器 |  | 6组20 | 97 |
| 腿外侧器 |  | 6组20 | 49 69 |
| 臀桥（臀冲） | 平躺，屈膝夹紧，脚尖靠外，臀部向上挺，挺到最高，下落时臀部不挨地 | 4组20 5 20 | 40 |
| 坐姿深蹲器 |  | 6 20 | 100 |