|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第一式 | 墙壁俯卧撑 | 肩倒立深蹲 | 垂直引体 | 坐姿屈膝 | 短桥 | 顶墙倒立 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各25次升级目标：3组，各50次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各25次升级目标：3组，各50次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各40次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各25次升级目标：3组，各40次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各25次升级目标：3组，各50次 | 初级标准：30秒中极标准：1分钟升级标准：2分钟 |
| 配图 |  |  |  |  |  | 1586500545(1) |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第二式 | 上斜俯卧撑 | 折刀深蹲 | 水平引体向上 | 平卧抬膝 | 直桥 | 乌鸦式 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各40次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各40次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各30次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各35次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各20次升级目标：3组，各40次 | 初级标准：10秒中极标准：30秒升级标准：1分钟 |
| 配图 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第三式 | 膝盖俯卧撑 | 支撑深蹲 | 折刀引体向上 | 平卧屈举腿 | 高低桥 | 靠墙倒立 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各30次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各30次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各20次 | 初级目标：1组，10次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各30次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各30次 | 初级标准：30秒中极标准：1分钟升级标准：2分钟 |
| 配图 |  |  |  | 1586500683(1) | 1586500721(1) |  |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第四式 | 半俯卧撑 | 半深蹲 | 半引体向上 | 平卧蛙举腿 | 顶桥 | 半倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各12次升级目标：2组，各25次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各35次升级目标：3组，各50次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各11次升级目标：3组，各15次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各25次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各25次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次 |
| 配图 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第五式 | 标准俯卧撑 | 标准深蹲 | 标准引体向上 | 平卧直举腿 | 半桥 | 标准倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各20次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各30次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各8次升级目标：3组，各10次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次 | 初级目标：1组，8次中极目标：2组，各15次升级目标：3组，各20次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各15次 |
| 配图 |  |  |  |  |  |  |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第六式 | 窄距俯卧撑 | 窄距深蹲 | 窄距引体向上 | 悬垂屈膝 | 标准桥 | 窄距倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各20次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各8次升级目标：3组，各10次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各15次 | 初级目标：1组，6次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各15次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各9次升级目标：2组，各12次 |
| 配图 |  |  |  |  | 1586500918(1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第七式 | 偏重俯卧撑 | 偏重深蹲 | 偏重引体向上 | 悬垂屈举腿 | 下行桥 | 偏重倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各7次升级目标：3组，各8次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各15次 | 初级目标：1组，3次中极目标：2组，各6次升级目标：2组，各10次 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各8次升级目标：2组，各10次（全部为每侧） |
| 配图 | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586500983.png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501017(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501094(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501147.png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501192.png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501220.png |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第八式 | 单肩半俯卧撑 | 单腿半深蹲 | 单臂半引体向上 | 悬垂蛙举腿 | 上行桥 | 单臂半倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，4次中极目标：2组，各11次升级目标：2组，各8次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各15次 | 初级目标：1组，2次中极目标：2组，各4次升级目标：2组，各8次 | 初级目标：1组，4次中极目标：2组，各6次升级目标：2组，各8次（全部为每侧） |
| 配图 | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501261(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501809(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501835(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501872(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501895(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501931(1).png |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第九式 | 杠杆俯卧撑 | 单腿辅助深蹲 | 单臂辅助引体向上 | 悬垂半举腿 | 合桥 | 杠杆倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：3组，各20次（全部为每侧） | 初级目标：1组，3次中极目标：2组，各5次升级目标：2组，各7次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各15次 | 初级目标：1组，1次中极目标：2组，各3次升级目标：2组，各6次 | 初级目标：1组，3次中极目标：2组，各4次升级目标：2组，各6次（全部为每侧） |
| 配图 | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501964(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501988(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586502014(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586502045(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586502068(1).png | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586502091(1).png |
| 六艺/十式 | 俯卧撑 | 深蹲 | 引体向上 | 举腿 | 桥 | 倒立撑 |
| 第十式 | 单臂俯卧撑 | 单腿深蹲 | 单臂引体向上 | 悬垂直举腿 | 铁板桥 | 单臂倒立撑 |
| 训练目标 | 初级目标：1组，5次中极目标：6组，各10次升级目标：1组，各100次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各50次（全部为每侧） | 初级目标：1组，1次中极目标：2组，各3次升级目标：2组，各6次（全部为每侧） | 初级目标：1组，5次中极目标：2组，各10次升级目标：2组，各30次 | 初级目标：1组，1次中极目标：2组，各3次升级目标：2组，各30次 | 初级目标：1组，1次中极目标：2组，各2次升级目标：1组，各5次（全部为每侧） |
| 配图 |  |  |  |  | C:\Users\ADMINI~1.USE\AppData\Local\Temp\1586501413(1).png |  |