|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一次训练课 | 休息或马甲线 | 第二次训练课 | 休息或马甲线 | 第三次训练课 |
| 1.热身 |  | **1.热身** |  | **1.热身** |
| 2.腿部 |  | **2.胸部** |  | **2.背部** |
| 2.1史密斯半蹲 |  | 2.1 坐姿推胸 |  | 2.1高位下拉 |
| 2.2 坐姿屈伸 |  | 2.2 蝴蝶夹胸 |  | 2.2 坐姿划船 |
| 2.3 俯卧屈腿 |  | 2.3 哑铃飞鸟 |  | 2.3 山羊挺身 |
| 3.臀部 |  | **3.手臂** |  | **3.马甲线** |
| 3.1臀推 |  | 3.1哑铃弯举 |  | 3.1腹直肌 |
| 3.2 臀桥 |  | 3.2 哑铃后屈伸 |  | 3.2 腹外斜肌 |
| 4.有氧 |  | **4.有氧** |  | **4.有氧** |
| 5.拉伸 | · | **5.拉伸** |  | **5.拉伸** |

**健身训练临时表**

健身目标：减脂，马甲线

注：由于健身房器械占用问题，以训练部位为导向，训练动作仅做参考。