|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 修罗计划第二分部-减脂计划 | | |
|  | 力量训练 | 33个动作，11个一组三个循环，每组间尽量不要休息，做8-15个；   1. 胸肌-卧推 2. 背部-杠铃划船+引体向上 3. 肩膀-杠铃推肩+哑铃侧平举 4. 肱二头肌-杠铃弯举+哑铃弯举 5. 胸肌-绳索夹胸 6. 腿臀-硬拉 7. 肱三头肌-拉力器曲臂下拉   腹部强化训练   1. 平板支撑-5组，每组1分钟 2. 罗马椅抬腿-六组，前三摆腿15下，后三举腿15s 3. 卷腹-5组，15个/组 4. 腹部绳索下压-跪姿，20个4组 |
| 有氧训练 | 跑步，40min  HIIT |
| 饮食 |  |  |

《梦想合伙人》

穿着也是必修课之一

女人之间的友谊是通过两种途径建立的

1. 交换彼此的秘密；
2. 找到共同敌人；

试试嘛，你不试试怎么知道啊。跟他们打仗，刚好可以增加自己的战斗经验嘛。