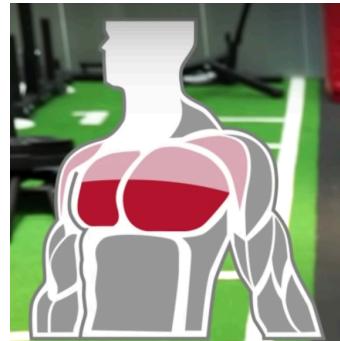


Day 1

胸 + 二头 (每组 3-12 共三组)

中下胸 : 哑铃卧推, 杠铃卧推



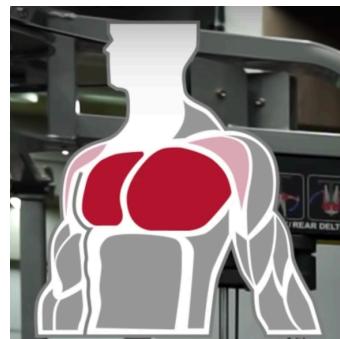
中下胸

上胸 : 机械上斜卧推, 哑铃上斜卧推, 杠铃上斜卧推



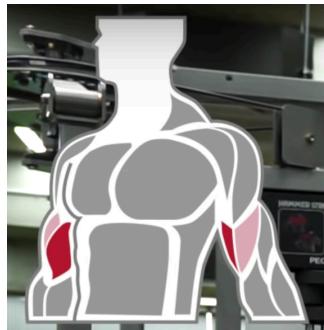
上胸肌

夹胸 : 机械式夹胸, 哑铃上斜夹胸



胸大肌

二头 : 哑铃弯举, 杠铃弯举



二头肌

长头 : 哑铃锤式弯举, 上斜弯举



Day 2

腿 + 臀 (五组每组 10 个)

腿前侧和内侧 : 腿推机, 杠铃深蹲, 相扑硬举



臀腿后侧 : 俯卧膝屈机, 罗马尼亚硬举, 臀推



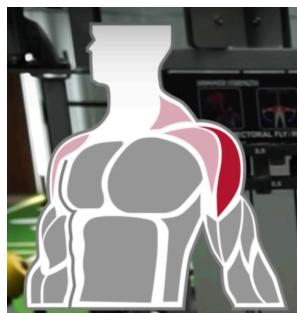
Day 3

肩 + 三头 (三组每组 12 个)

三角肌 : 坐姿哑铃肩推, 杠铃肩推, 机械式器材肩推机



中束 : 哑铃肩飞鸟



后束 : 哑铃后飞鸟, 机械式后飞鸟



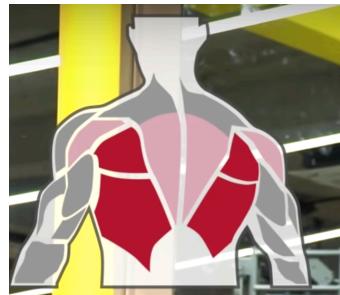
三头 : 仰卧三头屈伸, cable 下拉, 双杠撑体



Day 4

背 + 腹肌

后背肌：引体向上，滑轮下拉，杠铃划船，哑铃划船，坐姿 cable 划船，机械式拉背机



后背肌

斜方肌：杠铃耸肩，T字飞鸟



斜方肌

竖脊肌：罗马椅山羊挺身，罗马尼亚硬举，杠铃早安



竖脊肌

腹肌：仰卧卷腹，下腹抬腿，侧腹抬腿