# 健身计划表

## 周一

胸部：卧推 拉力绳 夹胸

三角肌：哑铃 拉力绳

手臂（二头三头）：拉力绳，

## 周二

背肌：仰体向上 拉力绳

腹肌：仰卧起坐

（腿）：哑铃

肩部：哑铃（斜方肌） 双杠

## 周三

## 周四

## 周五

## 周六

## 周天

胸部：卧推 拉力绳 夹胸

背肌：仰体向上 拉力绳

三角肌：哑铃 拉力绳

腹肌：仰卧起坐

（腿）：哑铃

肩部：哑铃（斜方肌）

手臂（二头三头）：拉力绳，双杠

高数（上下） 线性代数 概率论 英语 IOS

11月16日

算法整理：  
排序：冒泡、桶排序、快速、堆排序、归并排序、希尔排序、插入排序

查找：二叉查找

图算法：最短路径、深度优先、广度优先算法

二叉树：前序遍历、中序遍历、后序遍历。Avl树 、红黑树