# 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