一:有氧训练计划:心肺功能训练跑步

每周2次,每次20-30分钟,距离3-5公里

(有利于你的心肺系统.提高你的消化吸收.对增肌有益)

二:力量训练计划:(强度根据自身情况来掌握)

1. 跳绳热身10分钟

2. 伸展伸展

3. 哑铃练习 每周7次

4.(次)是指你勉强能完成的数量!(根据次数选择重量)

第一天腿部训练日 (高强度的腿部训练,有利于激素的分泌)

哑铃深蹲 10-15RM(次) x3 组

哑铃直腿硬拉 10-15RM

哑铃剪蹲 10-15RM

第二天胸部训练

哑铃推胸 10-12RM (次) x3

哑铃阔胸 10-12RM

哑铃飞鸟 10-12RM

第三天背部训练

哑铃单臂划船: 8-12RM (次) x3

哑铃屈腿硬拉: 8-10RM

哑铃俯身划船: 8-12RM

第四天 肩部训练日

坐姿哑铃推举 10-12RM (次) x3

立姿哑铃侧平举 10-12RM

直立哑铃划船 10-12RM

第五天2头训练日

坐姿哑铃交替弯举 8-12RM (次) x3

哑铃锤式弯举 8-12RM

外旋哑铃弯举 8-12RM

第六天3头训练日

单臂哑铃颈后臂屈伸 8-12RM (次) x3

哑铃俯身臂屈伸 8-12RM

窄握俯卧撑 10-15RM

第七天腹训练日

仰卧起坐 15-20RM(次) x3

仰卧举腿 15-20RM

转体仰卧起坐 12-15RM

两头起 12-15RM

一:心肺功能训练计划:

每周3-4次,每次20-30分种,心率控制在(220-你的年

龄)x80%左右

二:力量训练计划参考:(隔天训练)

1.慢跑热身10分钟

2. 伸展

第一天腿部腹部训练日:

深蹲 3组x8-10次

坐姿腿举 3组x8-10次

腿屈伸 3组x10-12次

腿弯举 3组x10-12次

仰卧起坐 4组x15-20次

仰卧举腿 4组x15-20次

第二天胸肩部训练

平卧杠铃推举 3组x8-12次

上斜哑铃推举 3组x8-12次

上斜哑铃飞鸟 3组x8-12次

坐姿器械夹胸 3组x8-12次

坐姿哑铃推举 3组x10-12次

立姿哑铃侧平举 3组x10-12次

俯身飞鸟 3组x10-12次

第三天背部训练日

宽握引体向上 3组x8-12次

屈腿硬拉 3组x8-10次

俯立杠铃划船 3组x8-10次

颈前下拉 3组x8-12次

坐姿器械划船 3组x8-12次

第四天二.三头训练日

坐姿哑铃交替弯举 3组x8-12次

E-Z杠杠铃弯举 3组x8-12次

拉力器弯举 3组x8-12次

绳索下压 3组x8-12次

单臂哑铃颈后臂屈伸 3组x8-12次

杠铃弯举 3组x8-12次

(组间休息60-90秒)(两个动作间休息90-120秒)

最后还我还要告诉你要劳逸结合，好了祝你身体锻炼顺利！