



俯卧撑系列升级表

第一式

墙壁俯卧撑

第 40 ~ 41 页

逐步做到

3 × 50 次

然后开始第二式

第二式

上斜俯卧撑

第 42 ~ 43 页

逐步做到

3 × 40 次

然后开始第三式

第三式

膝盖俯卧撑

第 44 ~ 45 页

逐步做到

3 × 30 次

然后开始第四式

第四式

半俯卧撑

第 46 ~ 47 页

逐步做到

2 × 25 次

然后开始第五式

第五式

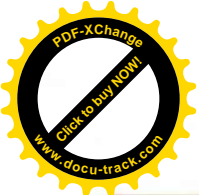
标准俯卧撑

第 48 ~ 49 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第六式



俯卧撑系列升级表

第六式

窄距俯卧撑

第 50 ~ 51 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第七式

第七式

偏重俯卧撑

第 52 ~ 53 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第八式

第八式

单臂半俯卧撑

第 54 ~ 55 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第九式

第九式

杠杆俯卧撑

第 56 ~ 57 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始最终式

最终式

单臂俯卧撑

第 58 ~ 59 页

终极耐力

1 × 100 次

深蹲系列升级表

第一式

肩倒立深蹲

第 76 ~ 77 页

逐步做到

3 × 50 次

然后开始第二式

第二式

折刀深蹲

第 78 ~ 79 页

逐步做到

3 × 40 次

然后开始第三式

第三式

支撑深蹲

第 80 ~ 81 页

逐步做到

3 × 30 次

然后开始第四式

第四式

半深蹲

第 82 ~ 83 页

逐步做到

2 × 50 次

然后开始第五式

第五式

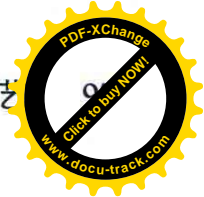
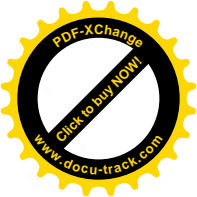
标准深蹲

第 84 ~ 85 页

逐步做到

2 × 30 次

然后开始第六式



深蹲系列升级表

第六式

窄距深蹲

第 86 ~ 87 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第七式

第七式

偏重深蹲

第 88 ~ 89 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第八式

第八式

单腿半深蹲

第 90 ~ 91 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第九式

第九式

单腿辅助深蹲

第 92 ~ 93 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始最终式

最终式

单腿深蹲

第 94 ~ 95 页

终极耐力

2 × 50 次



引体向上系列升级表

第一式

垂直引体
第 112 ~ 113 页

逐步做到
3 × 40 次
然后开始第二式

第二式

水平引体向上
第 114 ~ 115 页

逐步做到
3 × 30 次
然后开始第三式

第三式

折刀引体向上
第 116 ~ 117 页

逐步做到
3 × 20 次
然后开始第四式

第四式

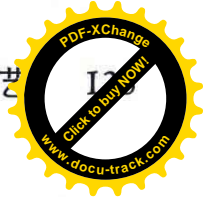
半引体向上
第 118 ~ 119 页

逐步做到
2 × 15 次
然后开始第五式

第五式

标准引体向上
第 120 ~ 121 页

逐步做到
2 × 10 次
然后开始第六式



引体向上系列升级表

第六式

窄距引体向上

第 122 ~ 123 页

逐步做到

2 × 10 次

然后开始第七式

第七式

偏重引体向上

第 124 ~ 125 页

逐步做到

2 × 9 次

然后开始第八式

第八式

**单臂
半引体向上**

第 126 ~ 127 页

逐步做到

2 × 8 次

然后开始第九式

第九式

**单臂辅助
引体向上**

第 128 ~ 129 页

逐步做到

2 × 7 次

然后开始最终式

最终式

单臂引体向上

第 130 ~ 131 页

终极耐力

2 × 6 次



举腿系列升级表

第一式

坐姿屈膝

第 144 ~ 145 页

逐步做到

3 × 40 次

然后开始第二式

第二式

平卧抬膝

第 146 ~ 147 页

逐步做到

3 × 35 次

然后开始第三式

第三式

平卧屈举腿

第 148 ~ 149 页

逐步做到

3 × 30 次

然后开始第四式

第四式

平卧蛙举腿

第 150 ~ 151 页

逐步做到

3 × 25 次

然后开始第五式

第五式

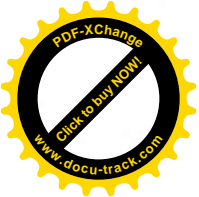
平卧直举腿

第 152 ~ 153 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第六式



举腿系列升级表

第六式

悬垂屈膝

第 154 ~ 155 页

逐步做到

2 × 15 次

然后开始第七式

第七式

悬垂屈举腿

第 156 ~ 157 页

逐步做到

2 × 15 次

然后开始第八式

第八式

悬垂蛙举腿

第 158 ~ 159 页

逐步做到

2 × 15 次

然后开始第九式

第九式

悬垂半举腿

第 160 ~ 161 页

逐步做到

2 × 15 次

然后开始最终式

最终式

悬垂直举腿

第 162 ~ 163 页

终极耐力

2 × 30 次



桥系列升级表

第一式

短桥

第 178 ~ 179 页

逐步做到

3 × 50 次

然后开始第二式

第二式

直桥

第 180 ~ 181 页

逐步做到

3 × 40 次

然后开始第三式

第三式

高低桥

第 182 ~ 183 页

逐步做到

3 × 30 次

然后开始第四式

第四式

顶桥

第 184 ~ 185 页

逐步做到

2 × 25 次

然后开始第五式

第五式

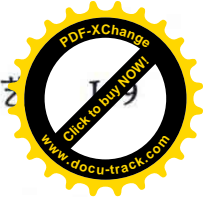
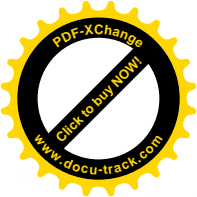
半桥

第 186 ~ 187 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第六式



桥系列升级表

第六式

标准桥

第 188 ~ 189 页

逐步做到

2×15 次

然后开始第七式

第七式

下行桥

第 190 ~ 191 页

逐步做到

2×10 次

然后开始第八式

第八式

上行桥

第 192 ~ 193 页

逐步做到

2×8 次

然后开始第九式

第九式

合桥

第 194 ~ 195 页

逐步做到

2×6 次

然后开始最终式

最终式

铁板桥

第 196 ~ 197 页

终极耐力

2×30 次



倒立撑系列升级表

第一式

靠墙顶立

第 212 ~ 213 页

逐步做到

2 分钟

然后开始第二式

第二式

乌鸦式

第 214 ~ 215 页

逐步做到

1 分钟

然后开始第三式

第三式

靠墙倒立

第 216 ~ 217 页

逐步做到

2 分钟

然后开始第四式

第四式

半倒立撑

第 218 ~ 219 页

逐步做到

2 × 20 次

然后开始第五式

第五式

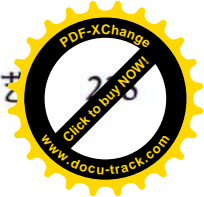
标准倒立撑

第 220 ~ 221 页

逐步做到

2 × 15 次

然后开始第六式



倒立撑系列升级表

第六式

窄距倒立撑

第 222 ~ 223 页

逐步做到

2 × 12 次

然后开始第七式

第七式

偏重倒立撑

第 224 ~ 225 页

逐步做到

2 × 10 次

然后开始第八式

第八式

单臂半倒立撑

第 226 ~ 227 页

逐步做到

2 × 8 次

然后开始第九式

第九式

杠杆倒立撑

第 228 ~ 229 页

逐步做到

2 × 6 次

然后开始最终式

最终式

单臂倒立撑

第 230 ~ 231 页

终极耐力

2 × 5 次