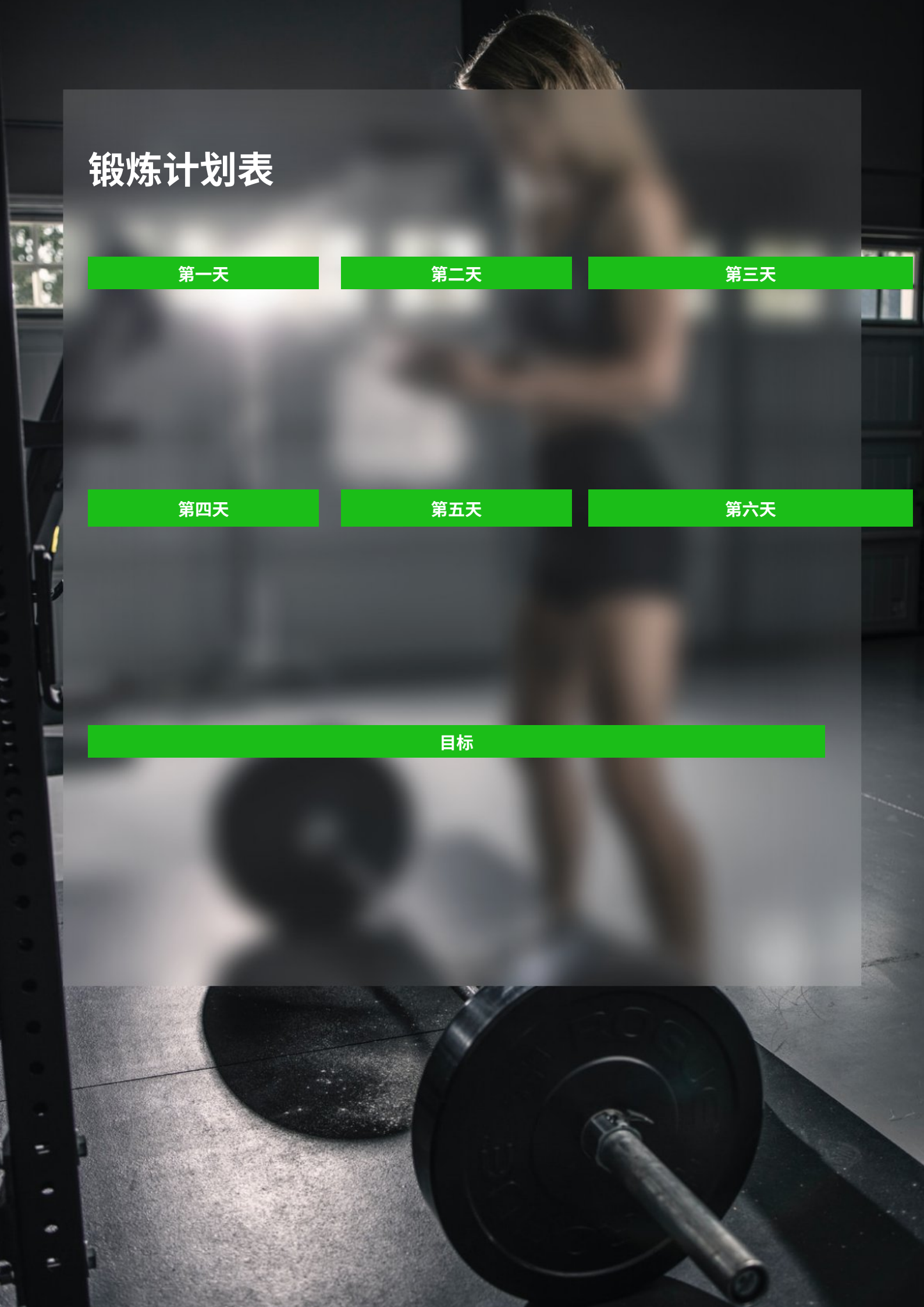

锻炼计划表

第一天	第二天	第三天
第四天	第五天	第六天

目标