100俯卧撑挑战

高级 | 4 min

1		俯卧撑	x25 次
	休息		15 秒
2		俯卧撑	x25 次
	休息		15 秒
3		俯卧撑	x25 次
	休息		15 秒
4		俯卧撑	x25 次

P4P

这是PDF版训练计划。在App中体验完整功能。

这里是技术结构。在App中你会发现更丰富、更有活力的体验。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.