100卷腹挑战

高级 | 4 min

1		手推卷腹	x25 次
休息			15 秒
2		手推卷腹	x25 次
休息			15 秒
3		手推卷腹	x25 次
休息			15 秒
4		手推卷腹	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.