100深蹲挑战

高级 | 4 min

1		蹲坐	x25 次
	休息		20 秒
2		蹲坐	x25 次
	休息		20 秒
3		蹲坐	x25 次
	休息		20 秒
4		蹲坐	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.