174千卡

高级 | 19 min

1		登山者式	40 秒
2		开合跳	45 秒
	休息		20 秒
3		纵向全套压缩运动	50 秒
4		波比运动	40 秒
	休息		20 秒
5		空中自行车腹肌训练	45 秒
6		蹲坐	40 秒
7		脚部交叉	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		纵向全套压缩运动	40 秒
9		开合跳	40 秒
	休息		20 秒
10		波比跳	40 秒
11		纵向全套压缩运动	45 秒
	休息		20 秒
12		反向 Crunch	45 秒
13		开合跳	45 秒
14		手臂交叉的卷腹	45 秒
15		踢臀跳	45 秒
16		腿部推蹬	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息			20 秒
17		登山者式	45 秒
18		反向 Crunch	45 秒
19		原地高抬腿跑	45 秒
20		手臂交叉的卷腹	45 秒
21		开合跳	45 秒
22		腿部推蹬	45 秒
23		踢臀跳	30 秒
24		登山者式	25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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。

- 🎬 带完整动画的视频指导
- 🎵 专属音乐助你更好训练
- ⚙️ 可自定义的计时器和设置
- 📅 30天、60天和90天渐进式计划
- ✨ AI生成的全新训练

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.