200千卡

中级 | 26 min

1		弓步跳	30 秒
	休息		20 秒
2		波比跳	30 秒
	休息		20 秒
3		登山者式	45 秒
	休息		30 秒
4		开合跳	45 秒
	休息		15 秒
5		弓步跳	40 秒
	休息		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		波比跳	40 秒
7		开合跳	40 秒
休息			30 秒
8		手推卷腹	40 秒
9		登山者式	40 秒
休息			20 秒
10		反向 Crunch	30 秒
11		波比跳	35 秒
休息			30 秒
12		纵向全套压缩运动	30 秒
13		开合跳	30 秒

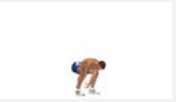
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		双手放松的卷腹	30 秒
		休息	20 秒
15		触足开合跳	30 秒
		休息	20 秒
16		触足开合跳	30 秒
		休息	20 秒
17		各边跳	30 秒
		休息	20 秒
18		各边跳	30 秒
		休息	20 秒
19		提升卷腹	40 秒
20		下蹲触地	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

21  提升卷腹 40 秒

22  下蹲触地 40 秒

23  交替抬腿（Beat）锻炼腹部 40 秒

休息 20 秒

24  纵向全套压缩运动 40 秒

25  弓步跳 30 秒

休息 20 秒

26  空中自行车腹肌训练 40 秒

27  蹲坐 40 秒

28  脚部交叉 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		纵向全套压缩运动	40 秒
30		开合跳	40 秒
		休息	20 秒
31		波比跳	40 秒
32		纵向全套压缩运动	35 秒

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.