207千卡

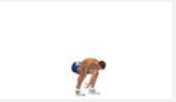
中级 | 25 min

1		开合跳	60 秒
	休息		15 秒
2		波比跳	60 秒
	休息		10 秒
3		开合跳	60 秒
	休息		30 秒
4		手推卷腹	60 秒
5		登山者式	60 秒
	休息		20 秒
6		反向 Crunch	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		波比跳	35 秒
		休息	30 秒
8		纵向全套压缩运动	30 秒
9		开合跳	60 秒
10		双手放松的卷腹	30 秒
		休息	20 秒
11		触足开合跳	30 秒
		休息	20 秒
12		触足开合跳	30 秒
		休息	20 秒
13		各边跳	60 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		各边跳	60 秒
		休息	20 秒
15		提升卷腹	40 秒
16		下蹲触地	40 秒
		休息	20 秒
17		提升卷腹	40 秒
18		下蹲触地	40 秒
19		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
		休息	20 秒
20		纵向全套压缩运动	40 秒
21		弓步跳	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

22  空中自行车腹肌训练 40 秒

23  蹲坐 40 秒

24  脚部交叉 40 秒

25  纵向全套压缩运动 40 秒

26  开合跳 40 秒

休息 20 秒

27  波比跳 40 秒

28  纵向全套压缩运动 35 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.