251千卡

高级 | 28 min

1		登山者式	40 秒
2		开合跳	45 秒
	休息		20 秒
3		登山者式	50 秒
	休息		20 秒
4		反向 Crunch	45 秒
	休息		20 秒
5		纵向全套压缩运动	45 秒
	休息		20 秒
6		双手放松的卷腹	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		触足开合跳	45 秒
8		各边跳	40 秒
休息			20 秒
9		提升卷腹	40 秒
10		下蹲触地	40 秒
11		提升卷腹	40 秒
12		下蹲触地	40 秒
13		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
休息			20 秒
14		纵向全套压缩运动	40 秒
15		波比运动	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

16  空中自行车腹肌训练 40 秒

17  蹲坐 40 秒

18  脚部交叉 40 秒

19  纵向全套压缩运动 40 秒

20  开合跳 40 秒

休息 20 秒

21  波比跳 40 秒

22  纵向全套压缩运动 45 秒

休息 20 秒

23  反向 Crunch 45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		开合跳	45 秒
25		手臂交叉的卷腹	45 秒
26		踢臀跳	45 秒
27		腿部推蹬	45 秒

休息 20 秒

28		登山者式	45 秒
29		反向 Crunch	45 秒
30		原地高抬腿跑	45 秒
31		手臂交叉的卷腹	45 秒
32		开合跳	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		腿部推蹬	45 秒
34		踢臀跳	30 秒
35		登山者式	25 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.