280千卡

高级 | 31 min

1		登山者式	40 秒
2		开合跳	45 秒
	休息		20 秒
3		开合跳	60 秒
	休息		20 秒
4		手推卷腹	45 秒
5		登山者式	50 秒
	休息		20 秒
6		反向 Crunch	40 秒
7		波比跳	35 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

8  纵向全套压缩运动 40 秒

9  开合跳 40 秒

休息 20 秒

10  双手放松的卷腹 40 秒

11  触足开合跳 45 秒

12  各边跳 40 秒

休息 20 秒

13  提升卷腹 40 秒

14  下蹲触地 40 秒

15  提升卷腹 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		下蹲触地	40 秒
17		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
	休息		20 秒
18		纵向全套压缩运动	40 秒
19		波比运动	40 秒
	休息		20 秒
20		空中自行车腹肌训练	40 秒
21		蹲坐	40 秒
22		脚部交叉	40 秒
23		纵向全套压缩运动	40 秒
24		开合跳	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

25  波比跳 40 秒

26  纵向全套压缩运动 45 秒

休息 20 秒

27  反向 Crunch 45 秒

28  开合跳 45 秒

29  手臂交叉的卷腹 45 秒

30  踢臀跳 45 秒

31  腿部推蹬 45 秒

休息 20 秒

32  登山者式 45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		反向 Crunch	45 秒
34		原地高抬腿跑	45 秒
35		手臂交叉的卷腹	45 秒
36		开合跳	45 秒
37		腿部推蹬	45 秒
38		踢臀跳	30 秒
39		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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.