300千卡

高级 | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

14  双手放松的卷腹 40 秒

15  触足开合跳 45 秒

16  各边跳 40 秒

休息 20 秒

17  提升卷腹 40 秒

18  下蹲触地 40 秒

19  提升卷腹 40 秒

20  下蹲触地 40 秒

21  交替抬腿（Beat）锻炼腹部 40 秒

休息 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		纵向全套压缩运动	40 秒
23		波比运动	40 秒
休息			20 秒
24		空中自行车腹肌训练	40 秒
25		蹲坐	40 秒
26		脚部交叉	40 秒
27		纵向全套压缩运动	40 秒
28		开合跳	40 秒
休息			20 秒
29		波比跳	40 秒
30		纵向全套压缩运动	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

31		反向 Crunch	45 秒
32		开合跳	45 秒
33		手臂交叉的卷腹	45 秒
34		踢臀跳	45 秒
35		腿部推蹬	45 秒

休息 20 秒

36		登山者式	45 秒
37		反向 Crunch	45 秒
38		原地高抬腿跑	45 秒
39		手臂交叉的卷腹	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		开合跳	45 秒
41		腿部推蹬	45 秒
42		踢臀跳	30 秒
43		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.