318千卡

高级 | 35 min

1		开合跳	45 秒
2		波比跳	45 秒
	休息		20 秒
3		波比运动	60 秒
	休息		20 秒
4		开合跳	60 秒
5		登山者式	40 秒
6		波比跳	40 秒
	休息		20 秒
7		手推卷腹	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		登山者式	60 秒
		休息	20 秒
9		反向 Crunch	40 秒
10		波比跳	35 秒
		休息	20 秒
11		纵向全套压缩运动	40 秒
12		开合跳	60 秒
		休息	20 秒
13		双手放松的卷腹	40 秒
14		触足开合跳	45 秒
15		各边跳	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

16  提升卷腹 40 秒

17  下蹲触地 60 秒

18  提升卷腹 40 秒

19  下蹲触地 60 秒

20  交替抬腿（Beat）锻炼腹部 30 秒

休息 20 秒

21  纵向全套压缩运动 40 秒

22  波比运动 40 秒

休息 20 秒

23  空中自行车腹肌训练 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		蹲坐	40 秒
25		脚部交叉	40 秒
26		纵向全套压缩运动	40 秒
27		开合跳	40 秒

休息 20 秒

28		波比跳	40 秒
29		纵向全套压缩运动	45 秒

休息 20 秒

30		反向 Crunch	45 秒
31		开合跳	45 秒
32		手臂交叉的卷腹	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		踢臀跳	45 秒
34		腿部推蹬	45 秒

休息 20 秒

35		登山者式	45 秒
36		反向 Crunch	45 秒
37		原地高抬腿跑	45 秒
38		手臂交叉的卷腹	45 秒
39		开合跳	45 秒
40		腿部推蹬	45 秒
41		踢臀跳	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.