336千卡

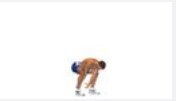
高级 | 37 min

1		开合跳	45 秒
2		踢臀跳	45 秒
	休息		20 秒
3		开合跳	60 秒
4		手推卷腹	40 秒
	休息		20 秒
5		平板支撑	20 秒
6		开合跳	40 秒
7		手推卷腹	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		登山者式	40 秒
		休息	20 秒
9		反向 Crunch	30 秒
10		波比跳	35 秒
11		平板支撑	40 秒
		休息	15 秒
12		纵向全套压缩运动	30 秒
13		开合跳	30 秒
14		双手放松的卷腹	30 秒
		休息	15 秒
15		触足开合跳	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		平板支撑	40 秒
17		各边跳	40 秒
	休息		15 秒
18		各边跳	40 秒
19		提升卷腹	40 秒
20		下蹲触地	40 秒
	休息		15 秒
21		提升卷腹	40 秒
22		平板支撑	30 秒
23		下蹲触地	40 秒
24		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 15 秒

25  纵向全套压缩运动 40 秒

26  弓步跳 30 秒

27  平板支撑 40 秒

休息 15 秒

28  空中自行车腹肌训练 40 秒

29  蹲坐 40 秒

30  脚部交叉 40 秒

31  平板支撑 40 秒

休息 15 秒

32  纵向全套压缩运动 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		开合跳	40 秒
		休息	15 秒
34		波比跳	40 秒
35		纵向全套压缩运动	40 秒
		休息	15 秒
36		反向 Crunch	45 秒
37		各边跳	45 秒
		休息	15 秒
38		反向 Crunch	45 秒
39		各边跳	45 秒
		休息	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		原地高抬腿跑	40 秒
41		反向 Crunch	45 秒
42		脚部交叉	45 秒
休息			15 秒
43		手臂交叉的卷腹	40 秒
44		开合跳	45 秒
45		纵向全套压缩运动	40 秒
46		原地高抬腿跑	40 秒
休息			15 秒
47		脚部交叉	40 秒
48		开合跳	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		纵向全套压缩运动	30 秒
50		踢臀跳	40 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.