375千卡

高级 | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		弓步跳	40 秒
休息			20 秒
9		波比跳	40 秒
10		平板支撑	40 秒
11		开合跳	40 秒
12		手推卷腹	40 秒
13		登山者式	40 秒
休息			20 秒
14		反向 Crunch	30 秒
15		波比跳	35 秒
16		平板支撑	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 15 秒

17  纵向全套压缩运动 30 秒

18  开合跳 30 秒

19  双手放松的卷腹 30 秒

休息 15 秒

20  触足开合跳 30 秒

21  平板支撑 40 秒

22  各边跳 40 秒

休息 15 秒

23  各边跳 40 秒

24  提升卷腹 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		下蹲触地	40 秒
休息			15 秒
26		提升卷腹	40 秒
27		平板支撑	30 秒
28		下蹲触地	40 秒
29		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
休息			15 秒
30		纵向全套压缩运动	40 秒
31		弓步跳	30 秒
32		平板支撑	40 秒
休息			15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		空中自行车腹肌训练	40 秒
34		蹲坐	40 秒
35		脚部交叉	40 秒
36		平板支撑	40 秒

休息 15 秒

37		纵向全套压缩运动	40 秒
38		开合跳	40 秒

休息 15 秒

39		波比跳	40 秒
40		纵向全套压缩运动	40 秒

休息 15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		反向 Crunch	45 秒
42		各边跳	45 秒
	休息		15 秒
43		反向 Crunch	45 秒
44		各边跳	45 秒
	休息		15 秒
45		原地高抬腿跑	40 秒
46		反向 Crunch	45 秒
47		脚部交叉	45 秒
	休息		15 秒
48		手臂交叉的卷腹	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		开合跳	45 秒
50		纵向全套压缩运动	40 秒
51		原地高抬腿跑	40 秒
	休息		15 秒
52		脚部交叉	40 秒
53		开合跳	40 秒
54		纵向全套压缩运动	30 秒
55		踢臀跳	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.