487千卡

高级 | 53 min

1		登山者式	60 秒
	休息		20 秒
2		波比跳	60 秒
	休息		20 秒
3		开合跳	60 秒
	休息		20 秒
4		开合跳	60 秒
5		波比运动	60 秒
	休息		10 秒
6		手推卷腹	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		登山者式	60 秒
		休息	20 秒
8		波比跳	60 秒
		休息	20 秒
9		反向 Crunch	60 秒
10		波比跳	60 秒
		休息	10 秒
11		纵向全套压缩运动	60 秒
12		开合跳	60 秒
		休息	20 秒
13		双手放松的卷腹	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		触足开合跳	60 秒
15		各边跳	60 秒
休息			20 秒
16		提升卷腹	60 秒
17		下蹲触地	60 秒
18		提升卷腹	60 秒
19		下蹲触地	60 秒
20		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	60 秒
休息			10 秒
21		纵向全套压缩运动	60 秒
22		波比运动	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

23  空中自行车腹肌训练 40 秒

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 60 秒

休息 10 秒

28  波比跳 60 秒

29  纵向全套压缩运动 45 秒

休息 10 秒

30  反向 Crunch 45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		开合跳	60 秒
32		手臂交叉的卷腹	45 秒
33		踢臀跳	60 秒
34		腿部推蹬	45 秒
休息			15 秒
35		登山者式	60 秒
36		反向 Crunch	45 秒
37		原地高抬腿跑	60 秒
38		手臂交叉的卷腹	45 秒
休息			15 秒
39		开合跳	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		腿部推蹬	45 秒
41		踢臀跳	60 秒
42		登山者式	60 秒
	休息		15 秒
43		踢臀跳	60 秒
	休息		15 秒
44		开合跳	60 秒
	休息		10 秒
45		登山者式	60 秒
	休息		10 秒
46		开合跳	60 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		登山者式	60 秒
		休息	10 秒
48		手臂交叉的卷腹	x60 次
		休息	10 秒
49		双手放松的卷腹	x60 次

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.