5分钟平板支撑

初级 | ⏱ 4 min

1		平板支撑	45 秒
		休息	10 秒
2		**Side Plank**	15 秒
		休息	10 秒
3		Buzz Saw 平板支撑	30 秒
		休息	10 秒
4		将平板侧放，肘部放于板上	15 秒
		休息	10 秒
5		平板支撑	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 交叉腿侧卧撑	15 秒
		休息	10 秒
7		● 平板支撑	45 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.