685千卡

高级 | 74 min

1		登山者式	60 秒
	休息		20 秒
2		登山者式	50 秒
	休息		10 秒
3		登山者式	40 秒
	休息		10 秒
4		踢臀跳	60 秒
5		原地高抬腿跑	60 秒
	休息		10 秒
6		波比跳	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

7  开合跳 60 秒

休息 10 秒

8  开合跳 60 秒

休息 10 秒

9  开合跳 60 秒

休息 10 秒

10  波比运动 60 秒

休息 10 秒

11  手推卷腹 60 秒

12  登山者式 60 秒

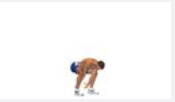
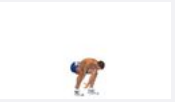
休息 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		波比跳	60 秒
	休息		20 秒
14		反向 Crunch	60 秒
15		波比跳	60 秒
	休息		10 秒
16		纵向全套压缩运动	60 秒
17		开合跳	60 秒
	休息		20 秒
18		双手放松的卷腹	60 秒
19		触足开合跳	60 秒
20		各边跳	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

21		各边跳	60 秒
22		提升卷腹	60 秒
23		下蹲触地	60 秒
24		提升卷腹	60 秒
25		下蹲触地	60 秒
26		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	60 秒

休息 10 秒

27		纵向全套压缩运动	60 秒
28		波比运动	60 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		空中自行车腹肌训练	60 秒
30		蹲坐	60 秒
31		脚部交叉	60 秒
32		纵向全套压缩运动	60 秒
33		开合跳	60 秒

休息 10 秒

34		波比跳	60 秒
35		纵向全套压缩运动	60 秒

休息 10 秒

36		反向 Crunch	60 秒
37		开合跳	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		手臂交叉的卷腹	60 秒
休息			10 秒
39		踢臀跳	60 秒
40		腿部推蹬	60 秒
休息			15 秒
41		登山者式	60 秒
42		反向 Crunch	60 秒
休息			10 秒
43		原地高抬腿跑	60 秒
44		手臂交叉的卷腹	45 秒
休息			15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		开合跳	45 秒
46		腿部推蹬	60 秒
休息			10 秒
47		踢臀跳	60 秒
48		登山者式	60 秒
休息			15 秒
49		踢臀跳	60 秒
休息			15 秒
50		开合跳	60 秒
休息			10 秒
51		登山者式	60 秒
休息			10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		开合跳	60 秒
		休息	10 秒
53		登山者式	60 秒
		休息	10 秒
54		手臂交叉的卷腹	x60 次
		休息	10 秒
55		双手放松的卷腹	x60 次
		休息	10 秒
56		开合跳	60 秒
57		各边跳	60 秒
		休息	10 秒
58		开合跳	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		各边跳	60 秒
		休息	10 秒
60		登山者式	40 秒
61		各边跳	60 秒
62		登山者式	60 秒
		休息	10 秒
63		各边跳	60 秒
64		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	60 秒
		休息	10 秒
65		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	60 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  原地高抬腿跑 60 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.