70千卡

中级 | 7 min

1		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	40 秒
2		登山者式	30 秒
3		膝盖俯卧撑	40 秒
4		各边跳	30 秒
5		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	40 秒
6		登山者式	10 秒
7		印度俯卧撑	30 秒
8		登山者式	30 秒
9		星式俯卧撑	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		各边跳	30 秒
11		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	40 秒
12		踢臀跳	30 秒
13		膝盖俯卧撑	30 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.