7分钟训练

初级 | 8 min

1		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
2		靠墙坐	30 秒
		休息	10 秒
3		俯卧撑	30 秒
		休息	10 秒
4		仰卧起坐	30 秒
		休息	10 秒
5		踏上练习 长凳 / 椅子	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  蹲坐 30 秒

休息 10 秒

7  三头肌板凳弯曲训练

长凳 / 椅子 30 秒

休息 10 秒

8  平板支撑 30 秒

休息 10 秒

9  原地高抬腿跑 30 秒

休息 10 秒

10  弓箭步 30 秒

休息 10 秒

11  躯干旋转弯曲 30 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Plank	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.