8分钟手臂训练

初级 | 8 min

1		交替弯举 哑铃	x15 次
	休息		25 秒
2		杠铃弯举 杠铃	x15 次
	休息		25 秒
3		Dumbbell lateral raises 哑铃	x15 次
	休息		25 秒
4		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x15 次
	休息		25 秒
5		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	x15 次
	休息		25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

哑铃

x15

次

休息 25 秒

7



旋转二头肌弯举

哑铃

x15

次

休息 25 秒

8



哑铃肱三头肌屈伸

哑铃

x15

次

休息 25 秒

9



Rear raise

哑铃

x15

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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.