8分钟胸肌训练

初级 | 9 min

1		膝盖俯卧撑	x20 次
2		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x15 次
休息			30 秒
3		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	x20 次
4		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x10 次
休息			30 秒
5		膝盖俯卧撑	x20 次
6		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x15 次
休息			30 秒
7		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x10 次
9		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	x20 次
休息			30 秒
10		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x15 次
11		膝盖俯卧撑	x20 次
12		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x10 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。

- 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.