8分钟胸肌训练 – 2级

中级 | 8 min

1		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
2		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
3		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
4		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x16 次
	休息		25 秒
5		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x16 次
	休息		25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- 俯卧撑 - 双手与胸部同宽

x16 次

休息 25 秒

7



- 俯卧撑 - 脚放在板凳上方

抬高平台

x16 次

休息 25 秒

8



- 俯卧撑 - 脚放在板凳上方

抬高平台

x16 次

休息 25 秒

9



- 俯卧撑 - 脚放在板凳上方

抬高平台

x16 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.