8分钟腹肌训练 • 第2级

中级 | 10 min

1		反向 Crunch	x40 次
2		腿部推蹬	x40 次
	休息		15 秒
3		4下抬腿	x20 次
4		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	60 秒
	休息		15 秒
5		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x60 次
6		交替卷腹	x20 次
	休息		15 秒
7		膝盖到胸部的卷腹	x40 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 触足卷腹	x20 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.