# 8分钟腹肌训练 • 第3级

高级 | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 垂直双腿卷腹和触碰脚踝 | x50 次 |
| 2 |  | 哑铃卷腹<br>哑铃 | x50 次 |
| | 休息 | | 15 秒 |
| 3 |  | 肘部至膝部卷腹 – 交替 | x25 次 |
| 4 |  | 双扭曲 | x50 次 |
| | 休息 | | 15 秒 |
| 5 |  | 4下抬腿 | x25 次 |
| 6 |  | 脚部交叉 | x50 次 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

**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.