Insane

高级 | 8 min | 78 Kcal

1		膝盖俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
2		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x20 次
	休息		20 秒
3		俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
4		斯巴达俯卧撑	25 秒
	休息		20 秒
5		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x10 次
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 印度俯卧撑	**x5** 次
		休息	20 秒
7		● 爆发式俯卧撑	**15** 秒
		休息	30 秒
8		● 俯卧撑 - 双手与胸部同宽	**x10** 次
9		● 印度俯卧撑	**x5** 次
10		● 爆发式俯卧撑	**15** 秒
		休息	30 秒
11		● 钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	**x20** 次

Chestify

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 更有活力的体验。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.