Insane - 2 级

高级 | 12 min | 118 Kcal

1		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	x30 次
	休息		20 秒
2		俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
3		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x20 次
4		俯卧撑	x20 次
	休息		30 秒
5		躯干旋转弯曲	x5 次
	休息		30 秒
6		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 长凳 / 椅子	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 45 秒

7  斯巴达俯卧撑 35 秒

休息 30 秒

8  印度俯卧撑 x8 次

9  钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x20 次

休息 20 秒

10  钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x15 次

休息 10 秒

11  钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x10 次

休息 30 秒

12  爆发式俯卧撑 20 秒

休息 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		● 躯干旋转弯曲	**x5** 次
		休息	20 秒
14		● 爆发式俯卧撑	**20** 秒

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.