Push-Ups Challenge

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		躯干旋转弯曲	30 秒
	休息		10 秒
2		俯卧撑	30 秒
	休息		10 秒
3		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	30 秒
	休息		10 秒
4		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	30 秒
	休息		10 秒
5		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



俯卧撑 - 脚放在板凳上方

长凳 / 椅子

30 秒

休息 10 秒

7



俯卧撑－膝盖于长凳上

长凳 / 椅子

30 秒

休息 10 秒

8



阿特拉斯俯卧撑

2个长凳／2把椅子

30 秒

休息 10 秒

9



斯巴达俯卧撑

30 秒

休息 10 秒

10



爆发式俯卧撑

30 秒

休息 10 秒

11



印度俯卧撑

30 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V型握拳俯卧撑	30 秒

Quickify

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.