上半身训练

高级 | 8 min

1		原地高抬腿跑	30 秒
	休息		10 秒
2		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	30 秒
	休息		10 秒
3		交叉腿侧卧撑	30 秒
	休息		10 秒
4		哑铃前平举 哑铃	30 秒
	休息		10 秒
5		哑铃卷腹 哑铃	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		俯卧撑	30 秒
		休息	10 秒
7		波比运动	30 秒
		休息	10 秒
8		膝盖到胸部的卷腹	30 秒
		休息	10 秒
9		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	30 秒
		休息	10 秒
10		双扭曲	30 秒
		休息	10 秒
11		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		平板支撑	30 秒

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.