上半身训练

中级 | 9 min

1		平板支撑	40 秒
	休息		20 秒
2		蜘蛛侠俯卧撑	x15 次
	休息		20 秒
3		肘部至膝部卷腹 – 交替	x15 次
	休息		20 秒
4		**Oblique Roll Down**	x10 次
	休息		20 秒
5		交换踢	30 秒
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



星式俯卧撑

x20
次

休息 20 秒

7



三头肌板凳弯曲训练

长凳 / 椅子

x20
次

休息 20 秒

8



Buzz Saw 平板支撑

x15
次

休息 20 秒

9



俯卧撑

x20
次

休息 20 秒

10



平板支撑

40
秒

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.