上胸肌训练

高级 | 9 min

1		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x20 次
	休息		30 秒
2		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x20 次
	休息		30 秒
3		俯卧撑－膝盖于长凳上 抬高平台	x20 次
	休息		30 秒
4		V型握拳俯卧撑	x10 次
	休息		30 秒
5		V型握拳俯卧撑	x10 次
	休息		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V型握拳俯卧撑	x10 次
		休息	30 秒
7		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 抬高平台	x20 次
		休息	40 秒
8		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 抬高平台	x20 次
		休息	40 秒
9		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 抬高平台	x20 次

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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.