下腹部训练 – 2级

中级 | 7 min

1		屈臂提铃	x30 次
	休息		10 秒
2		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	30 秒
	休息		10 秒
3		反向 Crunch	x30 次
	休息		10 秒
4		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒
5		4下抬腿	x20 次
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒
7		4下抬腿	x20 次
	休息		10 秒
8		脚部交叉	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.