下腹部训练 – 3级

高级 | 8 min

1		屈臂提铃	x40 次
2		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
	休息		10 秒
3		反向 Crunch	x45 次
	休息		10 秒
4		脚部交叉	20 秒
5		4下抬腿	x20 次
	休息		10 秒
6		脚部交叉	30 秒
7		腿部推蹬	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息			10 秒
8		4下抬腿	x20 次
9		脚部交叉	20 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.