专注腹肌训练

初级 | 8 min

1		空中自行车腹肌训练	30 秒
		休息	10 秒
2		原地高抬腿跑	30 秒
		休息	10 秒
3		反向 Crunch	30 秒
		休息	10 秒
4		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
5		纵向全套压缩运动	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		登山者式	30 秒
		休息	10 秒
7		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	30 秒
		休息	10 秒
8		原地高抬腿跑	30 秒
		休息	10 秒
9		仰卧起坐	30 秒
		休息	10 秒
10		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
11		4下抬腿	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		登山者式	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.