中上胸肌训练

中级 | 6 min

1		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x20 次
	休息		20 秒
2		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x20 次
	休息		20 秒
3		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x20 次
	休息		20 秒
4		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 抬高平台	x20 次
	休息		20 秒
5		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 抬高平台	x20 次
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		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。

- 🎬 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.