仅练肱三头肌

初级 | 3 min | 29 Kcal

1		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
2		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	40 秒
	休息		20 秒
3		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
4		凳上三头肌俯身臂屈伸 长凳 / 椅子	20 秒

Armify

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.