八分钟 - 水平2

中级 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
2		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
3		俯卧撑	x16 次
	休息		25 秒
4		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x16 次
	休息		25 秒
5		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x16 次
	休息		25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



俯卧撑 - 双手与胸部同宽

x16
次

休息 25 秒

7



俯卧撑 - 脚放在板凳上方

长凳 / 椅子

x16
次

休息 25 秒

8



俯卧撑 - 脚放在板凳上方

长凳 / 椅子

x16
次

休息 25 秒

9



俯卧撑 - 脚放在板凳上方

长凳 / 椅子

x16
次

Chestify

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.