八分钟 - 水平3

高级 | 8 min | 78 Kcal

1		膝盖俯卧撑	x30 次
	休息		15 秒
2		膝盖俯卧撑	x30 次
	休息		15 秒
3		俯卧撑	x30 次
	休息		15 秒
4		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x30 次
	休息		15 秒
5		阿特拉斯俯卧撑 2个长凳／2把椅子	x25 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 俯卧撑－膝盖于长凳上

长凳 / 椅子

x30
次

休息 15 秒

7



● V型握拳俯卧撑

x10
次

休息 15 秒

8



● V型握拳俯卧撑

x10
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。

- 🎬 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.