八块腹肌训练

中级 | 4 min

1		纵向全套压缩运动	x25 次
2		地板刷练习	x8 次
3		双扭曲	x30 次
4		4下抬腿	x10 次
5		肘部至膝部卷腹 – 交替	x15 次
6		触足卷腹	x10 次
7		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.