六块腹肌训练 – 2级

中级 | 11 min

1		突击队员Plank	30 秒
		休息	10 秒
2		突击队员Plank	30 秒
		休息	10 秒
3		浅打水	30 秒
		休息	10 秒
4		浅打水	30 秒
		休息	10 秒
5		浅打水	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V形Sit-Ups	30 秒
		休息	10 秒
7		V形Sit-Ups	30 秒
		休息	10 秒
8		V形Sit-Ups	30 秒
		休息	10 秒
9		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x25 次
		休息	10 秒
10		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x25 次
		休息	10 秒
11		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x25 次
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 4下抬腿	x20 次
	休息		10 秒
13		● 4下抬腿	x20 次
	休息		10 秒
14		● 4下抬腿	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.