准备过夏天

中级 | 4 min | 39 Kcal

1		弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽	40 秒
	休息		20 秒
2		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	40 秒
	休息		20 秒
3		躯干旋转弯曲	40 秒
	休息		20 秒
4		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	40 秒

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.