减脂

中级 | 8 min | 78 Kcal

1		旋转二头肌弯举 哑铃	30 秒
2		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒
3		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x20 次
	休息		15 秒
4		旋转二头肌弯举 哑铃	30 秒
5		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒
6		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x20 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7



- 哑铃交替锤击弯举

哑铃

30 秒

8



- 三头肌俯身臂屈伸

哑铃

30 秒

休息 15 秒

9



- 三头肌板凳弯曲训练

长凳 / 椅子

x20 次

休息 15 秒

10



- 哑铃肱三头肌屈伸

哑铃

30 秒

11



- 三头肌俯身臂屈伸

哑铃

30 秒

12



- 三头肌板凳弯曲训练

长凳 / 椅子

30 秒

Armify

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.