前臂训练

初级 | 2 min

1		杠铃卷腕 （撤销） 杠铃	x10 次
休息			10 秒
2		杠铃卷腕 （撤销） 杠铃	x10 次
休息			10 秒
3		杠铃卷腕 （撤销） 杠铃	x10 次
休息			10 秒
4		杠铃卷腕 （撤销） 杠铃	x10 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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.