夏日手臂训练

初级 | 11 min

1		反握杠铃弯举 杠铃	30 秒
休息			30 秒
2		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	30 秒
休息			30 秒
3		Alternate front raise 哑铃	x30 次
休息			30 秒
4		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	30 秒
休息			30 秒
5		杠铃弯举 杠铃	30 秒
休息			30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

哑铃

x30

次

休息 30 秒

7



三头肌板凳弯曲训练

长凳 / 椅子

30

秒

休息 30 秒

8



哑铃交替锤击弯举

哑铃

30

秒

休息 30 秒

9



哑铃肱三头肌屈伸

哑铃

30

秒

休息 30 秒

10



Rear raise

哑铃

x30

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.