夏日腹肌训练

中级 | 4 min

1		反向 Crunch	40 秒
	休息		20 秒
2		X-Crunch和膝盖拥抱	40 秒
	休息		20 秒
3		4下抬腿	40 秒
	休息		20 秒
4		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	40 秒

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.