大手臂增肌训练

中级 | 12 min

1		杠铃弯举 杠铃	x20 次
休息			40 秒
2		杠铃弯举 杠铃	x18 次
休息			40 秒
3		杠铃弯举 杠铃	x16 次
休息			40 秒
4		杠铃弯举 杠铃	x14 次
休息			40 秒
5		杠铃弯举 杠铃	x12 次
休息			40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



坐姿交替弯举

长凳 / 椅子

x10

次

休息 40 秒

7



坐姿交替弯举

长凳 / 椅子

x10

次

休息 40 秒

8



坐姿交替弯举

长凳 / 椅子

x10

次

休息 30 秒

9



旋转二头肌弯举

哑铃

x10

次

休息 40 秒

10



旋转二头肌弯举

哑铃

x20

次

休息 60 秒

11



杠铃弯举

杠铃

x20

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.