“奎迪”式胸肌训练

中级 | ⏱ 8 min

1		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	30 秒
		休息	30 秒
2		俯卧撑	30 秒
		休息	30 秒
3		爆发式俯卧撑	30 秒
		休息	30 秒
4		V型握拳俯卧撑	30 秒
		休息	30 秒
5		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	30 秒
		休息	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		俯卧撑	30 秒
	休息		30 秒
7		爆发式俯卧撑	30 秒
	休息		30 秒
8		V型握拳俯卧撑	30 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。

- 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.