女生马甲线训练（二）

中级 | 5 min

1		手推卷腹	x25 次
	休息		15 秒
2		4下抬腿	x10 次
	休息		15 秒
3		双手放松的卷腹	x15 次
	休息		15 秒
4		4下抬腿	x10 次
	休息		15 秒
5		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x15 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		交替卷腹	x10 次
		休息	15 秒
7		4下抬腿	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。

- 🎬 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.