手臂“疯狂”训练 – 2级

高级 | 20 min

1		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x25 次
	休息		25 秒
2		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		30 秒
3		Dumbbell lateral raises 哑铃	x25 次
	休息		25 秒
4		Rear raise 哑铃	x25 次
	休息		30 秒
5		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x30 次
6		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 45 秒

7 

Dumbbell lateral raises

哑铃

x30 次

休息 30 秒

8 

Rear raise

哑铃

x30 次

休息 45 秒

9 

杠铃弯举

杠铃

x20 次

休息 20 秒

10 

杠铃卷腕

杠铃

x20 次

休息 20 秒

11 

杠铃弯举

杠铃

x20 次

休息 20 秒

12 

杠铃卷腕

杠铃

x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 20 秒

13 

杠铃弯举

杠铃

x20 次

休息 20 秒

14 

杠铃卷腕

杠铃

x20 次

休息 45 秒

15 

坐姿交替弯举

长凳 / 椅子

x25 次

休息 30 秒

16 

坐姿交替弯举

长凳 / 椅子

x25 次

休息 30 秒

17 

Alternate front 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.