手臂“疯狂”训练

高级 | 12 min

1		杠铃弯举 杠铃	20 秒
	休息		10 秒
2		哑铃交替锤击弯举 哑铃	20 秒
	休息		10 秒
3		杠铃弯举 杠铃	30 秒
	休息		10 秒
4		哑铃交替锤击弯举 哑铃	30 秒
	休息		30 秒
5		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	30 秒
		休息	15 秒
7		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	30 秒
		休息	5 秒
8		双凳屈伸 2个长凳／2把椅子	30 秒
		休息	30 秒
9		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
10		坐姿交替弯举 长凳 / 椅子	x20 次
		休息	30 秒
11		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
12		坐姿交替弯举 长凳 / 椅子	x20 次
		休息	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



双凳屈伸

2个长凳／2把椅子

30 秒

14



旋转二头肌弯举

哑铃

30 秒

休息 15 秒

15



Dumbbell lateral raises

哑铃

x25 次

休息 20 秒

16



Dumbbell lateral raises

哑铃

x25 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.