手臂塑形训练

中级 | 8 min

1		旋转二头肌弯举 哑铃	30 秒
2		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒
3		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x20 次
	休息		15 秒
4		旋转二头肌弯举 哑铃	30 秒
5		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒
6		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x20 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		哑铃交替锤击弯举 哑铃	30 秒
8		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	30 秒
	休息		15 秒
9		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	x20 次
	休息		15 秒
10		哑铃肱三头肌屈伸 哑铃	30 秒
11		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	30 秒
12		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.