斯巴达胸肌训练

高级 | 7 min

1		登山者式	30 秒
2		星式俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
3		波比跳	30 秒
	休息		10 秒
4		蜘蛛侠俯卧撑	x20 次
	休息		15 秒
5		斯巴达俯卧撑	30 秒
	休息		30 秒
6		印度俯卧撑	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 15 秒

7  波比跳 30 秒

休息 15 秒

8  星式俯卧撑 x30 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.