斯巴达腹肌训练

高级 | 9 min

1		脚部交叉	30 秒
2		4下抬腿	x15 次
	休息		20 秒
3		纵向全套压缩运动	x25 次
4		屈臂提铃	x25 次
	休息		15 秒
5		Buzz Saw 平板支撑	x20 次
	休息		10 秒
6		V形Sit-Ups	20 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		腿部推蹬	x25 次
8		提升卷腹	x25 次
	休息		10 秒
9		浅打水	40 秒
	休息		15 秒
10		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x25 次
11		4下抬腿	x20 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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.