李小龙腹肌训练

高级 | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 秒
	休息		10 秒
2		Oblique Roll Down	30 秒
	休息		10 秒
3		重叠仰卧起坐	30 秒
	休息		10 秒
4		腿部推蹬	x30 次
	休息		10 秒
5		Wide V-Ups	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		地板刷练习	30 秒
		休息	10 秒
7		X-Crunch和膝盖拥抱	30 秒
		休息	10 秒
8		Buzz Saw 平板支撑	30 秒
		休息	10 秒
9		侧身俯卧撑	15 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.