“燃烧”腹肌训练

初级 | 8 min

1		手臂交叉的卷腹	30 秒
		休息	10 秒
2		触足卷腹	30 秒
		休息	10 秒
3		六英寸支撑	30 秒
		休息	10 秒
4		提升卷腹	30 秒
		休息	10 秒
5		屈臂提铃	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		平板支撑	30 秒
		休息	10 秒
7		侧身俯卧撑	30 秒
		休息	10 秒
8		腿部扩展	30 秒
		休息	10 秒
9		伴随双膝转动的腰部伸展运动	30 秒
		休息	10 秒
10		Buzz Saw 平板支撑	30 秒
		休息	10 秒
11		扭转卷腹	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 浅打水	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。

- 🎬 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.