“疯狂”腹肌训练 • 第2级

高级 | 15 min

1		脚部交叉	x20 次
2		**Wide V-Ups**	x10 次
3		哑铃卷腹 哑铃	x20 次
4		将平板侧放，肘部放于板上	10 秒

休息 45 秒

5		手推卷腹	x20 次
6		腿部推蹬	x15 次
7		循环斜 Crunch	x15 次
8		手推卷腹	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		腿部推蹬	x15 次
10		循环斜 Crunch	x15 次

休息 30 秒

11		**Double leg stretch**	x30 次
12		纵向全套压缩运动	x30 次
13		将平板侧放，肘部放于板上	20 秒
14		4下抬腿	x10 次
15		反向 Crunch	x30 次
16		4下抬腿	x10 次
17		腿部推蹬	x30 次

休息 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		循环斜 Crunch	x15 次
19		膝盖到胸部的卷腹	x20 次
20		Wide V-Ups	x20 次
21		腿部推蹬	x20 次
22		纵向全套压缩运动	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。

- 🎬 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.