肩部专项训练

初级 | 7 min

1		Dumbbell lateral raises 哑铃	30 秒
	休息		20 秒
2		Alternate front raise 哑铃	30 秒
	休息		20 秒
3		Rear raise 哑铃	30 秒
	休息		20 秒
4		Dumbbell lateral raises 哑铃	30 秒
	休息		20 秒
5		Alternate front raise 哑铃	30 秒
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

哑铃

30 秒

休息 20 秒

7



Dumbbell lateral raises

哑铃

30 秒

休息 20 秒

8



Alternate front raise

哑铃

30 秒

休息 20 秒

9



Rear raise

哑铃

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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.