胸肌“疯狂”训练

高级 | ⏱ 8 min

1		膝盖俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
2		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x20 次
	休息		20 秒
3		俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
4		斯巴达俯卧撑	25 秒
	休息		20 秒
5		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x10 次
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 印度俯卧撑	x5 次
		休息	20 秒
7		● 爆发式俯卧撑	15 秒
		休息	30 秒
8		● 俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x10 次
9		● 印度俯卧撑	x5 次
10		● 爆发式俯卧撑	15 秒
		休息	30 秒
11		● 钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.