胸肌“疯狂”训练 – 3级

高级 | 22 min

1		星式俯卧撑	x30 次
	休息		20 秒
2		星式俯卧撑	x20 次
	休息		10 秒
3		星式俯卧撑	x10 次
	休息		10 秒
4		爆发式俯卧撑	40 秒
	休息		20 秒
5		爆发式俯卧撑	25 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		爆发式俯卧撑	15 秒
		休息	10 秒
7		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x30 次
		休息	20 秒
8		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x25 次
		休息	15 秒
9		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x20 次
		休息	10 秒
10		斯巴达俯卧撑	30 秒
		休息	30 秒
11		斯巴达俯卧撑	20 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		斯巴达俯卧撑	15 秒
		休息	15 秒
13		躯干旋转弯曲	x15 次
		休息	30 秒
14		躯干旋转弯曲	x10 次
		休息	20 秒
15		躯干旋转弯曲	x10 次
		休息	30 秒
16		蜘蛛侠俯卧撑	30 秒
		休息	15 秒
17		蜘蛛侠俯卧撑	30 秒
		休息	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		蜘蛛侠俯卧撑	30 秒
		休息	30 秒
19		印度俯卧撑	x30 次
		休息	20 秒
20		印度俯卧撑	x20 次
		休息	15 秒
21		印度俯卧撑	x15 次
		休息	30 秒
22		爆发式俯卧撑	15 秒
23		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
24		爆发式俯卧撑	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
		休息	30 秒
26		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
27		爆发式俯卧撑	15 秒
28		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
29		爆发式俯卧撑	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。

- 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.