胸肌内侧训练 – 进阶

高级 | 9 min

1		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x35 次
	休息		25 秒
2		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x25 次
	休息		15 秒
3		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x15 次
	休息		30 秒
4		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x35 次
	休息		25 秒
5		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x25 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
	休息		30 秒
7		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x15 次
8		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x15 次
9		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x15 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.