胸腹“秀肌肉”训练

中级 | 13 min

1		印度俯卧撑	x15 次
	休息		10 秒
2		印度俯卧撑	x15 次
	休息		10 秒
3		印度俯卧撑	x15 次
	休息		10 秒
4		反向 Crunch	x30 次
5		腿部推蹬	x20 次
	休息		10 秒
6		反向 Crunch	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		腿部推蹬	x20 次
		休息	10 秒
8		纵向全套压缩运动	x30 次
		休息	10 秒
9		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x25 次
		休息	10 秒
10		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x25 次
		休息	10 秒
11		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x25 次
		休息	10 秒
12		反向 Crunch	x30 次
13		4下抬腿	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

14  V型握拳俯卧撑 x10 次

休息 15 秒

15  V型握拳俯卧撑 x10 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.