腹斜肌训练 – 2级

中级 | 10 min

1		交叉腿侧卧撑	x10 次
	休息		15 秒
2		交叉腿侧卧撑	x10 次
	休息		15 秒
3		交叉腿侧卧撑	x10 次
	休息		15 秒
4		侧身俯卧撑	x10 次
	休息		15 秒
5		侧身俯卧撑	x10 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		侧身俯卧撑	x10 次
		休息	15 秒
7		仰卧单车	30 秒
		休息	15 秒
8		仰卧单车	30 秒
		休息	15 秒
9		仰卧单车	30 秒
		休息	15 秒
10		双扭曲	30 秒
		休息	15 秒
11		双扭曲	30 秒
		休息	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		双扭曲	30 秒
		休息	15 秒
13		触足卷腹	x25 次
		休息	15 秒
14		触足卷腹	x25 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.