腹斜肌训练 – 3级

高级 | 9 min

1		交叉腿侧卧撑	x15 次
	休息		10 秒
2		交叉腿侧卧撑	x15 次
	休息		10 秒
3		侧身俯卧撑	x15 次
	休息		10 秒
4		侧身俯卧撑	x15 次
	休息		10 秒
5		仰卧单车	40 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		仰卧单车	40 秒
		休息	15 秒
7		双扭曲	40 秒
		休息	10 秒
8		双扭曲	40 秒
		休息	10 秒
9		双扭曲	40 秒
		休息	10 秒
10		触足卷腹	x20 次
		休息	10 秒
11		触足卷腹	x20 次
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 触足卷腹	x20 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.