腹肌“疯狂”训练 – 3级

高级 | 19 min

1		纵向全套压缩运动	x30 次
2		平板支撑	60 秒
3		空中自行车腹肌训练	x30 次
4		平板支撑	60 秒
休息			30 秒
5		反向 Crunch	x30 次
6		平板支撑	60 秒
7		腿部推蹬	x30 次
8		脚部交叉	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 30 秒

9		双扭曲	40 秒
10		触足卷腹	40 秒
11		**Side Plank**	40 秒
12		循环斜 Crunch	40 秒

休息 30 秒

13		交叉腿侧卧撑	40 秒
14		反向 Crunch	x30 次
15		手推卷腹	x30 次
16		纵向全套压缩运动	40 秒

休息 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x30 次
18		反向 Crunch	x30 次
19		腿部推蹬	x30 次
20		4下抬腿	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.