腹肌+胸肌训练 – 3级

高级 | 12 min

1		突击队员Plank	30 秒
		休息	10 秒
2		突击队员Plank	30 秒
		休息	10 秒
3		爆发式俯卧撑	20 秒
		休息	10 秒
4		爆发式俯卧撑	20 秒
		休息	10 秒
5		纵向全套压缩运动	x30 次
6		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

7  纵向全套压缩运动 x30 次

8  钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x30 次

休息 10 秒

9  钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x30 次

10  纵向全套压缩运动 x30 次

休息 10 秒

11  4下抬腿 x20 次

休息 10 秒

12  4下抬腿 x20 次

休息 10 秒

13  星式俯卧撑 x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.