腹肌+胸肌训练

初级 | 10 min

1		膝盖俯卧撑	x20 次
2		膝盖到胸部的卷腹	x20 次
	休息		30 秒
3		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x20 次
4		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x20 次
	休息		45 秒
5		俯卧撑	x20 次
6		4下抬腿	x10 次
	休息		45 秒
7		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		空中自行车腹肌训练	x20 次
		休息	45 秒
9		俯卧撑	x20 次
10		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x20 次
11		4下抬腿	x10 次
12		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	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.