# 腹肌+胸肌训练 • 第2级

中级 | 13 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽 | x20 次 |
| 2 |  | 4下抬腿 | x10 次 |
| 3 |  | 纵向全套压缩运动 | x20 次 |
| 4 |  | 钻石俯卧撑 (膝盖姿势) | x20 次 |

休息 30 秒

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 |  | 俯卧撑 | x30 次 |
| 6 |  | X-Crunch和膝盖拥抱 | x20 次 |
| 7 |  | 反向 Crunch | x30 次 |
| 8 |  | 躯干旋转弯曲 | x5 次 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 40 秒

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | 俯卧撑 - 双手与胸部同宽 | x20 次 |
| 10 |  | 垂直双腿卷腹和触碰脚踝 | x20 次 |
| 11 |  | 俯卧撑 - 双手与胸部同宽 | x20 次 |
| 12 |  | 反向 Crunch | x20 次 |

休息 40 秒

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | 循环斜 Crunch | x20 次 |
| 14 |  | 纵向全套压缩运动 | x20 次 |
| 15 |  | 反向 Crunch | x20 次 |
| 16 |  | 躯干旋转弯曲 | x5 次 |
| 17 |  | 弯膝俯卧撑－双手与胸部同宽 | x20 次 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | 钻石俯卧撑 (膝盖姿势) | x10<br>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.