腹肌三区训练 – 1分钟

初级 | 4 min

1		手推卷腹	60 秒
	休息		20 秒
2		触足卷腹	60 秒
	休息		20 秒
3		脚部交叉	60 秒

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.