腹肌三区训练 – 3分钟

高级 | 10 min

1		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	60 秒
	休息		10 秒
2		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	60 秒
	休息		10 秒
3		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	60 秒
	休息		10 秒
4		肘部至膝部卷腹 – 交替	60 秒
	休息		10 秒
5		肘部至膝部卷腹 – 交替	60 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		肘部至膝部卷腹 – 交替	60 秒
		休息	10 秒
7		4下抬腿	60 秒
		休息	10 秒
8		4下抬腿	60 秒
		休息	10 秒
9		4下抬腿	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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.