腹肌线条训练

初级 | 9 min

1		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
2		手臂交叉的卷腹	x20 次
3		反向 Crunch	x20 次
		休息	10 秒
4		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
5		手臂交叉的卷腹	x25 次
6		反向 Crunch	x25 次
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
8		手臂交叉的卷腹	x30 次
9		反向 Crunch	x30 次
		休息	10 秒
10		开合跳	30 秒
		休息	10 秒
11		肘部至膝部卷腹 – 交替	30 秒
		休息	10 秒
12		肘部至膝部卷腹 – 交替	30 秒

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.