腹部+胸部 - 水平 3

高级 | 21 min | 206 Kcal

1		膝盖到胸部的卷腹	x20 次
2		躯干旋转弯曲	x10 次
	休息		40 秒
3		4下抬腿	x15 次
4		V型握拳俯卧撑	x15 次
	休息		40 秒
5		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x30 次
6		爆发式俯卧撑	40 秒
	休息		40 秒
7		脚部交叉	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		蜘蛛侠俯卧撑	x30 次
休息			40 秒
9		重叠仰卧起坐	30 秒
10		星式俯卧撑	x30 次
休息			40 秒
11		印度俯卧撑	x25 次
12		交叉腿侧卧撑	x10 次
休息			40 秒
13		双扭曲	30 秒
14		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x30 次
休息			60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		4下抬腿	x20 次
16		双手放松的卷腹	x30 次
17		肘部至膝部卷腹 – 交替	x30 次
	休息		60 秒
18		斯巴达俯卧撑	30 秒
	休息		20 秒
19		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x30 次
	休息		20 秒
20		爆发式俯卧撑	30 秒

Chestify

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 更有活力的体验。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.