腹部紧致训练 – 2级

中级 | 13 min

1		登山者式	40 秒
		休息	10 秒
2		仰卧起坐	25 秒
3		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	25 秒
4		**Oblique Roll Down**	25 秒
		休息	10 秒
5		登山者式	40 秒
		休息	10 秒
6		仰卧起坐	25 秒
7		反向 Crunch	25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		腿部推蹬	25 秒
		休息	10 秒
9		原地高抬腿跑	30 秒
		休息	10 秒
10		登山者式	40 秒
		休息	10 秒
11		触足卷腹	30 秒
12		腿部推蹬	30 秒
		休息	10 秒
13		登山者式	45 秒
		休息	10 秒
14		原地高抬腿跑	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

15  4下抬腿 30 秒

16  纵向全套压缩运动 30 秒

休息 10 秒

17  登山者式 45 秒

休息 10 秒

18  腿部推蹬 30 秒

19  反向 Crunch 30 秒

休息 10 秒

20  平板支撑 45 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.