腹部紧致训练

初级 | 11 min

1		开合跳	30 秒
2		仰卧起坐	20 秒
3		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	20 秒
4		Oblique Roll Down	20 秒
5		开合跳	30 秒
6		仰卧起坐	20 秒
7		反向 Crunch	20 秒
8		腿部推蹬	20 秒
9		原地高抬腿跑	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		触足卷腹	20 秒
11		将平板侧放，肘部放于板上	20 秒
12		腿部推蹬	20 秒
13		开合跳	30 秒
14		原地高抬腿跑	30 秒
15		4下抬腿	20 秒
16		纵向全套压缩运动	20 秒
17		手推卷腹	20 秒
18		平板支撑	30 秒
19		将平板侧放，肘部放于板上	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 秒
21		踢臀跳	45 秒
22		开合跳	45 秒
23		腿部推蹬	20 秒
24		反向 Crunch	20 秒
25		平板支撑	45 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.