金字塔胸肌训练

高级 | 6 min

1		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x30 次
休息			30 秒
2		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x20 次
休息			20 秒
3		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x10 次
休息			10 秒
4		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	x5 次
休息			30 秒
5		俯卧撑	x30 次
休息			20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  俯卧撑 x20 次

休息 10 秒

7  俯卧撑 x10 次

休息 5 秒

8  俯卧撑 x5 次

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.