金字塔腹肌训练

中级 | 6 min

1		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x30 次
休息			30 秒
2		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x20 次
休息			20 秒
3		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x10 次
休息			10 秒
4		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x5 次
休息			30 秒
5		腿部推蹬	x30 次
休息			20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 腿部推蹬	**x20** 次
	休息		10 秒
7		● 腿部推蹬	**x10** 次
	休息		5 秒
8		● 腿部推蹬	**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.