高强度腹肌训练

中级 | 8 min

1		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	30 秒
2		纵向全套压缩运动	x30 次
	休息		15 秒
3		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	30 秒
4		纵向全套压缩运动	x30 次
	休息		15 秒
5		腿部推蹬	x30 次
6		空中自行车腹肌训练	30 秒
	休息		15 秒
7		腿部推蹬	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 空中自行车腹肌训练	**30** 秒
		休息	15 秒
9		● 交替抬腿（Beat）锻炼腹部	**30** 秒
10		● 将平板侧放，肘部放于板上	**x10** 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.