设计概要

1. 功能模块

* 俯卧撑
* 仰卧起坐
* 平板支撑
* 提供腹肌撕裂者视频

1. 各模块说明

* 俯卧撑

窄距俯卧撑（等肩宽）/宽距俯卧撑 交叉；提供4-11组选项，每组30个；组间休息45s；俯卧撑的练习是两天一次；提供日程安排及提醒；

* 仰卧起坐

提供4-10组选择，每组20个，组间休息45s；训练周期为每天；

* 平板支撑

提供倒计时功能，3-10分钟的选择项，可暂停；

* 腹肌撕裂者

两种方式：提供视频链接、内置视频