

无宽度限制：本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。

maxWidth

500： -

本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。

maxWidth

480： -

本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。

maxWidth

460： -

本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。

maxWidth

440： -

本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。

width

480（-

固定）：本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体能提升和整体健康。