100千卡

初级 | 14 min

1		踢臀跳	25 秒
		休息	10 秒
2		各边跳	25 秒
		休息	20 秒
3		律动Squats	20 秒
4		开合跳	25 秒
		休息	20 秒
5		深蹲跳	20 秒
6		各边跳	25 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		下蹲触地	30 秒
		休息	10 秒
8		爆发跳跃	20 秒
		休息	10 秒
9		各边跳	30 秒
		休息	10 秒
10		下蹲触地	30 秒
		休息	15 秒
11		芭蕾抬手深蹲	20 秒
		休息	10 秒
12		开合跳	25 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		平板支撑	30 秒
		休息	10 秒
14		各边跳	30 秒
		休息	15 秒
15		开合跳	30 秒
		休息	15 秒
16		各边跳	30 秒
		休息	5 秒
17		平板支撑	30 秒
		休息	5 秒
18		踢臀跳	20 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		各边跳	30 秒
		休息	5 秒
20		芭蕾抬手深蹲	20 秒
		休息	5 秒
21		开合跳	20 秒
		休息	10 秒
22		开合跳	20 秒
		休息	10 秒
23		踢臀跳	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.