100千卡

中级 | 11 min

1		开合跳	30 秒
2		各边跳	30 秒
	休息		20 秒
3		踢臀跳	40 秒
	休息		10 秒
4		深蹲跳	25 秒
5		各边跳	20 秒
6		下蹲触地	30 秒
	休息		10 秒
7		爆发跳跃	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		各边跳	30 秒
休息			10 秒
9		芭蕾抬手深蹲	20 秒
10		开合跳	25 秒
休息			10 秒
11		平板支撑	30 秒
12		各边跳	30 秒
休息			10 秒
13		开合跳	30 秒
14		各边跳	30 秒
休息			5 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		平板支撑	30 秒
16		踢臀跳	30 秒
	休息		10 秒
17		各边跳	30 秒
18		芭蕾抬手深蹲	30 秒
	休息		5 秒
19		开合跳	20 秒
20		开合跳	20 秒
	休息		10 秒
21		踢臀跳	35 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.