50千卡

初级 | 9 min

1		踢臀跳	30 秒
		休息	20 秒
2		原地高抬腿跑	15 秒
		休息	20 秒
3		开合跳蹲	30 秒
		休息	20 秒
4		爆发跳跃	15 秒
		休息	20 秒
5		原地高抬腿跑	15 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		踢臀跳	30 秒
		休息	20 秒
7		各边跳	30 秒
		休息	20 秒
8		开合跳	20 秒
		休息	20 秒
9		深蹲跳	20 秒
		休息	20 秒
10		开合跳	20 秒
		休息	20 秒
11		各边跳	30 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		原地高抬腿跑	20 秒
13		各边跳	15 秒

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.