7 Minute Workout

初级 | 7 min | 69 Kcal

1		开合跳	20 秒
	休息		10 秒
2		俯卧撑	20 秒
	休息		10 秒
3		印度俯卧撑	20 秒
	休息		10 秒
4		踢臀跳	20 秒
	休息		10 秒
5		侧平板转体	20 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	20 秒
		休息	10 秒
7		开合跳	20 秒
		休息	10 秒
8		交换踢	20 秒
		休息	10 秒
9		仰卧起坐	20 秒
		休息	10 秒
10		开合跳	20 秒
		休息	10 秒
11		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	20 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		波比运动	20 秒
		休息	10 秒
13		蹲坐	20 秒
		休息	10 秒
14		原地高抬腿跑	20 秒

Abify

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.