7 Minute Workout - Level 2

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		深蹲跳	30 秒
	休息		10 秒
2		髋关节反向伸展	30 秒
	休息		10 秒
3		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	30 秒
	休息		10 秒
4		单腿屈伸	30 秒
	休息		10 秒
5		Pulse Lunges	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	30 秒
		休息	10 秒
7		俯卧撑 - 脚放在板凳上方 长凳 / 椅子	30 秒
		休息	10 秒
8		地板刷练习	30 秒
		休息	10 秒
9		开合跳蹲	30 秒
		休息	10 秒
10		转换边侧	30 秒
		休息	10 秒
11		俯卧撑 - 双手与胸部同宽	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 腿部推蹬	30 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.