70千卡

中级 | 7 min

1		手臂交叉的卷腹	40 秒
2		反向 Crunch	40 秒
3		踢臀跳	30 秒
4		空中自行车腹肌训练	40 秒
5		腿部推蹬	40 秒
6		原地高抬腿跑	35 秒
7		纵向全套压缩运动	35 秒
8		**Double leg stretch**	30 秒
9		开合跳	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		浅打水	30 秒
11		腿部推蹬	30 秒
12		开合跳	30 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.