70千卡

初级 | 9 min

1		下蹲触地	30 秒
2		各边跳	30 秒
	休息		15 秒
3		开合跳蹲	30 秒
4		登山者式	30 秒
	休息		15 秒
5		芭蕾抬手深蹲	30 秒
6		下蹲侧踢	15 秒
	休息		15 秒
7		律动Squats	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 15 秒

8  各边跳 40 秒

休息 15 秒

9  登山者式 30 秒

休息 15 秒

10  律动Squats 40 秒

休息 20 秒

11  深蹲跳 35 秒

休息 20 秒

12  深蹲跳 30 秒

休息 20 秒

13  原地高抬腿跑 30 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.