70千卡

初级 | 7 min

1		髋关节反向伸展	40 秒
2		下蹲触地	40 秒
	休息		15 秒
3		单腿桥式	10 秒
4		律动Squats	40 秒
	休息		15 秒
5		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	40 秒
6		芭蕾抬手深蹲	40 秒
	休息		15 秒
7		转换边侧	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		芭蕾抬手深蹲	40 秒
		休息	15 秒
9		伸直腿侧摆	10 秒
10		律动Squats	40 秒
		休息	15 秒
11		集中臀部扩展	15 秒
12		律动Squats	40 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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.