7分钟翘臀训练

初级 | ⏱ 8 min

1		原地高抬腿跑	30 秒
		休息	10 秒
2		蹲坐	30 秒
		休息	10 秒
3		十字交叉髋部扩展	30 秒
		休息	10 秒
4		单腿桥式	30 秒
		休息	10 秒
5		登山者式	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  超人起飞 30 秒

休息 10 秒

7  踢臀跳 30 秒

休息 10 秒

8  腿部下拉 30 秒

休息 10 秒

9  波比跳 30 秒

休息 10 秒

10  踏上练习 30 秒

长凳 / 椅子

休息 10 秒

11  开合跳 30 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		平板支撑	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.