8分钟翘臀训练 – 3级

高级 | 6 min

1		蹲坐	x15 次
2		屈膝 同时向一侧外挺	x15 次
3		腿部下拉	x15 次
	休息		15 秒
4		提臀	x15 次
5		弓箭步	x15 次
6		集中臀部扩展	x15 次
	休息		15 秒
7		腿部下拉	x15 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		侧弓箭步	x15 次
9		蹲坐	x15 次
10		髋关节反向伸展	x20 次

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.