# Boot Camp

初级 | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 下蹲触地 | 30 秒 |
| | 休息 | | 10 秒 |
| 2 |  | 登山者式 | 30 秒 |
| | 休息 | | 10 秒 |
| 3 |  | 俯卧撑 | 30 秒 |
| | 休息 | | 10 秒 |
| 4 |  | V形Sit-Ups | 30 秒 |
| | 休息 | | 10 秒 |
| 5 |  | 靠墙坐 | 30 秒 |
| | 休息 | | 10 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  突击队员Plank 30 秒

休息 10 秒

7  浅打水 30 秒

休息 10 秒

8  律动Squats 30 秒

休息 10 秒

9  蜘蛛侠俯卧撑 30 秒

休息 10 秒

10  仰卧单车 30 秒

休息 10 秒

11  分腿跳 30 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● 屈体跳 | 30 秒 |

## Quickify

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.