Calorie Burn

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		芭蕾抬手深蹲	30 秒
	休息		10 秒
2		触足开合跳	30 秒
	休息		10 秒
3		后弓箭步下蹲踢	30 秒
	休息		10 秒
4		突击队员Plank	30 秒
	休息		10 秒
5		爆发跳跃	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  侧屈体抬腿 30 秒

休息 10 秒

7  单腿桥式 30 秒

休息 10 秒

8  交换踢 30 秒

休息 10 秒

9  侧弓箭步 30 秒

休息 10 秒

10  侧平板转体 30 秒

休息 10 秒

11  星式俯卧撑 30 秒

休息 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  假步法 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.