Lower Body

中级 | 8 min | 78 Kcal

1		登山者式	30 秒
	休息		10 秒
2		肘部至膝部卷腹 – 交替	30 秒
	休息		10 秒
3		弓步跳	30 秒
	休息		10 秒
4		踢臀跳	30 秒
	休息		10 秒
5		深蹲跳	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		靠墙坐	30 秒
		休息	10 秒
7		下蹲侧踢	30 秒
		休息	10 秒
8		哑铃深蹲 哑铃	30 秒
		休息	10 秒
9		Prone Leg Lift Alternated	30 秒
		休息	10 秒
10		侧弓箭步	30 秒
		休息	10 秒
11		原地高抬腿跑	30 秒
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		伸直腿侧摆	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.