全身有氧暴汗

初级 | 8 min

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

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.