八分钟

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		踢臀跳	20 秒
2		提踵	x15 次
3		蹲坐	x10 次
	休息		30 秒
4		踢臀跳	20 秒
5		提踵	x15 次
6		蹲坐	x10 次
	休息		30 秒
7		弓箭步	x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		提踵	x15 次
9		蹲坐	x10 次
休息			30 秒
10		侧弓箭步	x8 次
11		踢臀跳	20 秒
12		提踵	x15 次
休息			30 秒
13		弓箭步	x10 次
14		原地高抬腿跑	20 秒
15		提踵	x15 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Legify

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.