八分钟 - 2级

中级 | 5 min | 49 Kcal

1		集中臀部扩展	x15 次
2		提臀	x15 次
3		弓箭步	x10 次
	休息		20 秒
4		弓箭步	x10 次
5		集中臀部扩展	x20 次
6		弓箭步	x10 次
	休息		20 秒
7		集中臀部扩展	x15 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8  提臀 x25 次

9  弓箭步 x10 次

Buttify

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.