八分钟 - 第二阶段

中级 | 7 min | 69 Kcal

1		开合跳	20 秒
2		蹲坐	x20 次
3		提踵	x20 次
	休息		20 秒
4		踢臀跳	20 秒
5		腓肠肌训练	x20 次
6		下蹲侧踢	x20 次
	休息		20 秒
7		腓肠肌训练	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		蹲坐	x20 次
		休息	20 秒
9		侧弓箭步	x6 次
10		提踵	x20 次
11		腓肠肌训练	x20 次

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.