夏日翘臀训练 – 2级

高级 | 10 min

1		单腿桥式	x10 次
2		髋关节反向伸展	x30 次
	休息		20 秒
3		**Pulse Lunges**	x10 次
4		腿部下拉	x10 次
	休息		20 秒
5		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x30 次
	休息		15 秒
6		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x30 次
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		弓箭步	x10 次
		休息	15 秒
8		蹲坐	x30 次
		休息	15 秒
9		弓箭步	x10 次
		休息	15 秒
10		蹲坐	x30 次
		休息	15 秒
11		弓箭步	x10 次
		休息	15 秒
12		蹲坐	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.