夏日翘臀训练

中级 | 2 min

1		伸直腿侧摆	20 秒
	休息		20 秒
2		十字交叉髋部扩展	20 秒
	休息		20 秒
3		腿部下拉	20 秒
	休息		20 秒
4		单腿桥式	20 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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.