夏日腿部训练

中级 | 3 min

1		Pulse Lunges	20 秒
	休息		20 秒
2		登山者式	40 秒
	休息		20 秒
3		靠墙深蹲	40 秒
	休息		20 秒
4		交替侧步	40 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.