“女神”腹臀训练

中级 | 9 min

1		集中臀部扩展	x10 次
	休息		10 秒
2		集中臀部扩展	x10 次
	休息		10 秒
3		手推卷腹	x30 次
4		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒
5		单腿桥式	x10 次
	休息		10 秒
6		单腿桥式	x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		手推卷腹	x25 次
8		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒
9		髋关节反向伸展	x25 次
	休息		10 秒
10		髋关节反向伸展	x25 次
	休息		10 秒
11		手推卷腹	x25 次
12		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒
13		单腿屈伸	40 秒

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.