巴西翘臀训练

初级 | 7 min

1		提臀	x30 次
2		臀部扩展膝盖弯曲	x10 次
3		伸直腿侧摆	x10 次
4		集中臀部扩展	x10 次

休息 30 秒

5		提臀	x30 次
6		臀部扩展膝盖弯曲	x10 次
7		伸直腿侧摆	x10 次
8		集中臀部扩展	x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息	30 秒

9		提臀	x30 次
10		臀部扩展膝盖弯曲	x10 次
11		伸直腿侧摆	x10 次
12		集中臀部扩展	x10 次

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.