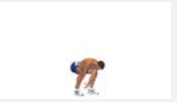
# 新兵训练营

初级 | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 下蹲触地 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 2 |  | 登山者式 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 3 |  | 俯卧撑 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 4 |  | V形Sit-Ups | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 5 |  | 靠墙坐 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | 突击队员Plank | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 7 |  | 浅打水 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 8 |  | 律动Squats | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 9 |  | 蜘蛛侠俯卧撑 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 10 |  | 仰卧单车 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 11 |  | 分腿跳 | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | 屈体跳 | 30 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。

- 🎬 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.