新手翘臀训练

初级 | 5 min

1		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x15 次
	休息		30 秒
2		臀部扩展膝盖弯曲	x15 次
	休息		30 秒
3		腿部下拉	x10 次
	休息		30 秒
4		钻石俯卧撑 (膝盖姿势)	x15 次
	休息		30 秒
5		臀部扩展膝盖弯曲	x15 次
	休息		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 腿部下拉	**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.