翘臀“增肌工厂”训练

中级 | 10 min

1		反向 Lunge	x20 次
	休息		20 秒
2		反向 Lunge	x20 次
	休息		20 秒
3		反向 Lunge	x20 次
	休息		60 秒
4		律动Squats	15 秒
	休息		15 秒
5		律动Squats	15 秒
	休息		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		律动Squats	14 秒
		休息	60 秒
7		弓箭步	x15 次
		休息	10 秒
8		弓箭步	x15 次
		休息	10 秒
9		弓箭步	x15 次
		休息	60 秒
10		集中臀部扩展	x10 次
		休息	10 秒
11		集中臀部扩展	x10 次
		休息	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.