# 翘臀“疯狂”训练

高级 | 12 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 芭蕾抬手深蹲 | x30 次 |
| | 休息 | | 20 秒 |
| 2 |  | 芭蕾抬手深蹲 | x30 次 |
| | 休息 | | 20 秒 |
| 3 |  | 芭蕾抬手深蹲 | x30 次 |
| | 休息 | | 20 秒 |
| 4 |  | 伸直腿侧摆 | x10 次 |
| | 休息 | | 10 秒 |
| 5 |  | 伸直腿侧摆 | x10 次 |
| | 休息 | | 10 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | 伸直腿侧摆 | x10 次 |
| 休息 | | | 20 秒 |
| 7 |  | 单腿桥式 | x10 次 |
| 休息 | | | 10 秒 |
| 8 |  | 单腿桥式 | x10 次 |
| 休息 | | | 10 秒 |
| 9 |  | 单腿桥式 | x10 次 |
| 休息 | | | 20 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 |
| | | 休息 | 20 秒 |
| 13 |  | 律动Squats | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 14 |  | 律动Squats | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 15 |  | 律动Squats | 30 秒 |
| | | 休息 | 10 秒 |
| 16 |  | 律动Squats | 30 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.