腿腹臀塑形训练 – 2级

中级 | 11 min

1		髋关节反向伸展	x10 次
2		腿部下拉	x10 次
3		屈膝 同时向一侧外挺	x15 次

休息 30 秒

4		**Oblique Roll Down**	x5 次
5		4下抬腿	x8 次
6		双腿双臂伸展	x15 次
7		超人起飞	x10 次

休息 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		蹲坐	x15 次
9		侧弓箭步	x8 次
	休息		30 秒
10		蹲坐	x15 次
11		弓箭步	x8 次
	休息		30 秒
12		蹲坐	x15 次
13		反向 Lunge	x8 次
	休息		40 秒
14		**Oblique Roll Down**	x10 次
15		弓箭步	x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		髋关节反向伸展	x10 次

休息 40 秒

17		蹲坐	x20 次
18		超人起飞	x10 次
19		腿部下拉	x15 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.