腿部“增肌工厂”训练

中级 | 11 min

1		靠墙深蹲	x30 次
	休息		40 秒
2		靠墙深蹲	x30 次
	休息		40 秒
3		靠墙深蹲	x30 次
	休息		60 秒
4		律动Squats	30 秒
	休息		60 秒
5		弓箭步	x7 次
	休息		40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		弓箭步	x7 次
	休息		40 秒
7		弓箭步	x7 次
	休息		60 秒
8		后弓箭步下蹲踢	x10 次
	休息		10 秒
9		后弓箭步下蹲踢	x10 次
	休息		10 秒
10		后弓箭步下蹲踢	x10 次

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.