腿部“疯狂”训练

高级 | 10 min

1		登山者式	30 秒
	休息		20 秒
2		登山者式	30 秒
	休息		20 秒
3		登山者式	30 秒
	休息		20 秒
4		弓箭步	x10 次
	休息		10 秒
5		弓箭步	x10 次
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		弓箭步	x10 次
	休息		20 秒
7		登山者式	15 秒
	休息		15 秒
8		登山者式	15 秒
	休息		15 秒
9		登山者式	15 秒
	休息		20 秒
10		弓箭步	x10 次
	休息		10 秒
11		弓箭步	x10 次
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		弓箭步	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.