腿部、腹部、臀部 - 2级

中级 | 11 min | 108 Kcal

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

Abify

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.