腿部、腹部、臀部 - 3级

高级 | 15 min | 147 Kcal

1		下蹲侧踢	x20 次
	休息		10 秒
2		超人起飞	x20 次
	休息		10 秒
3		登山者式	31 秒
	休息		10 秒
4		提臀	x30 次
	休息		10 秒
5		脚部交叉	30 秒
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		腿部下拉	x10 次
	休息		10 秒
7		单腿桥式	x10 次
	休息		10 秒
8		伸直腿侧摆	x10 次
	休息		0 秒
9		下蹲触地	30 秒
	休息		0 秒
10		转换边侧	x10 次
	休息		10 秒
11		仰卧单车	x30 次
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		芭蕾抬手深蹲	x10 次
		休息	0 秒
13		交换踢	30 秒
		休息	10 秒
14		假步法	30 秒
		休息	10 秒
15		侧屈体抬腿	x10 次
		休息	10 秒
16		腿部扩展	x25 次
		休息	10 秒
17		弓步跳	30 秒
		休息	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18  ● 芭蕾抬手深蹲 x30 次

休息 10 秒

19  ● 单腿桥式 x8 次

20  ● 转换边侧 x8 次

休息 15 秒

21  ● 钻石俯卧撑 (膝盖姿势) x20 次

22  ● 4下抬腿 x20 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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.