臀腿训练

初级 | 7 min

1		提臀	x15 次
2		弓箭步	x6 次
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 次

休息 30 秒

4		蹲坐	x20 次
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 次
6		弓箭步	x6 次

休息 30 秒

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		蹲坐	x14 次
		休息	30 秒
9		腓肠肌训练	x20 次
10		**Pulse Lunges**	x10 次
11		伸直腿侧摆	x10 次
		休息	30 秒
12		**Pulse Lunges**	x10 次
13		伸直腿侧摆	x10 次
14		腓肠肌训练	x20 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.