臀腿训练 – 进阶

高级 | 9 min

1		腿部下拉	x10 次
2		下蹲侧踢	x20 次
3		髋关节反向伸展	x20 次
	休息		20 秒
4		腿部下拉	x10 次
5		下蹲侧踢	x20 次
6		髋关节反向伸展	x10 次
	休息		15 秒
7		蹲坐	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		单腿桥式	x10 次
9		提踵	x30 次
	休息		15 秒
10		蹲坐	x30 次
11		单腿桥式	x10 次
12		提踵	x30 次

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.