臀部&腿部

初级 | 7 min | 69 Kcal

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.

Legify

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.