金字塔腿部训练

高级 | 5 min

1		弓箭步	x15 次
	休息		30 秒
2		弓箭步	x12 次
	休息		25 秒
3		弓箭步	x10 次
	休息		20 秒
4		弓箭步	x8 次
	休息		15 秒
5		弓箭步	x5 次
	休息		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		蹲坐	x15 次
	休息		10 秒
7		蹲坐	x10 次
	休息		5 秒
8		蹲坐	x5 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.