

有氧間歇運動		
SET. 01	開合跳	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 02	弓步轉體	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 03	下肢轉體跳躍	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 04	跳躍分腿蹲+深蹲	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 05	深蹲+單腳勾腿	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 06	原地高抬腿跑	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 07	原地碎步衝刺	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 08	滑雪者(屈膝左右彈跳)	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
緩和運動		1~3 分鐘
核心肌群間歇運動		
SET. 09	單腳拱橋(左)	30 秒
	單腳拱橋(右)	30 秒
SET. 10	高抬膝	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 11	俯撐轉體	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 12	伏地挺身	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 13	仰臥抬腿單手觸膝	30 秒
	高抬膝	30 秒
SET. 14	快版登山跑	30 秒
	慢版登山跑	30 秒
SET. 15	向上伸展提踵	30 秒
	高抬膝	30 秒

※粗體字為主訓項目，細體字為緩和動作。