



ABGPS 七日挑戰



徒手深蹲 60秒

Air Squat



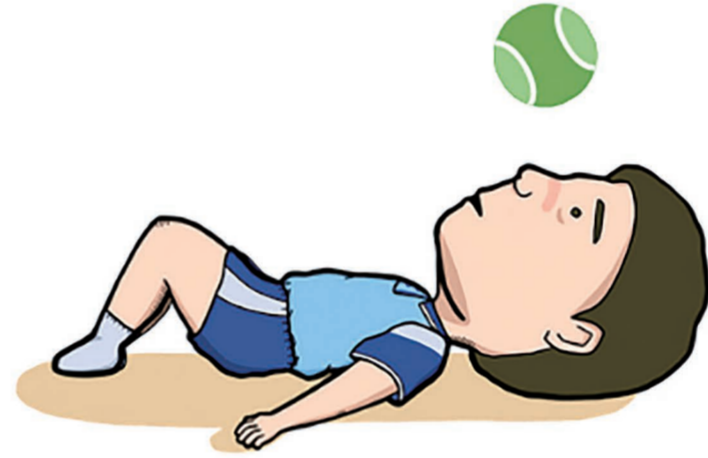
俯後撐 25次

Burpee



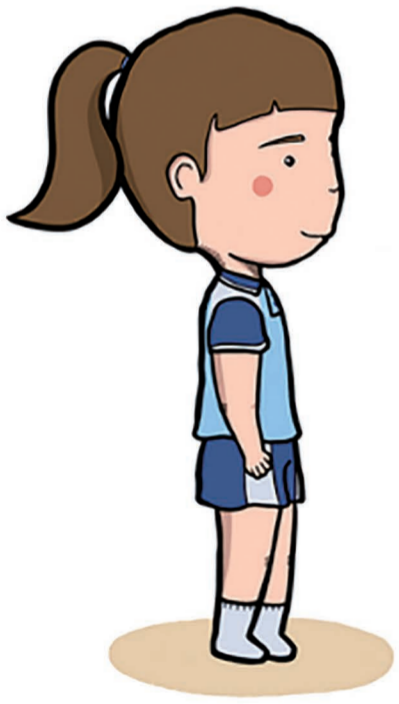
仰臥提臀 25次

Glute Bridge



原地跑跳步 90秒

Power Skip



開合跳 25次

Star Jump

