100 Kcal

初級 | 14 min

1		バットキック	25 秒
		休憩	10 秒
2		オルタネートホップ	25 秒
		休憩	20 秒
3		**Pulsing Squats**	20 秒
4		ジャンピングジャック	25 秒
		休憩	20 秒
5		スクアットホップス	20 秒
6		オルタネートホップ	25 秒
		休憩	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		ベンドアンドリーチ	30 秒
		休憩	10 秒
8		パワースキップ	20 秒
		休憩	10 秒
9		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	10 秒
10		ベンドアンドリーチ	30 秒
		休憩	15 秒
11		プリエオーバーヘッドスクアット	20 秒
		休憩	10 秒
12		ジャンピングジャック	25 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		プランク	30 秒
		休憩	10 秒
14		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	15 秒
15		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	15 秒
16		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	5 秒
17		プランク	30 秒
		休憩	5 秒
18		バットキック	20 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	5 秒
20		プリエオーバーヘッドスクアット	20 秒
		休憩	5 秒
21		ジャンピングジャック	20 秒
		休憩	10 秒
22		ジャンピングジャック	20 秒
		休憩	10 秒
23		バットキック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体験が待っています。

- 🎬 完全なアニメーション付きビデオガイド
- 🎵 より良いトレーニングのためのオリジナル音楽
- ⚙️ カスタマイズ可能なタイマーと設定
- 📅 30日、60日、90日の段階的プラン
- ✨ AIで生成された新しいワークアウト

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.