100 Kcal

中級　11 min

1		ジャンピングジャック	30 秒
2		オルタネートホップ	30 秒
	休憩		20 秒
3		バットキック	40 秒
	休憩		10 秒
4		スクアットホップス	25 秒
5		オルタネートホップ	20 秒
6		ベンドアンドリーチ	30 秒
	休憩		10 秒
7		パワースキップ	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	10 秒
9		プリエオーバーヘッドスクアット	20 秒
10		ジャンピングジャック	25 秒
		休憩	10 秒
11		プランク	30 秒
12		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	10 秒
13		ジャンピングジャック	30 秒
14		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	5 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		プランク	30 秒
16		バットキック	30 秒
休憩			10 秒
17		オルタネートホップ	30 秒
18		プリエオーバーヘッドスクアット	30 秒
休憩			5 秒
19		ジャンピングジャック	20 秒
20		ジャンピングジャック	20 秒
休憩			10 秒
21		バットキック	35 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.