100 Kcal

上級　11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		ジャンピングジャック	30 秒
9		プリエオーバーヘッドスクアット	20 秒
10		オルタネートホップ	30 秒

休憩 10 秒

11		プランク	30 秒
12		オルタネートホップ	30 秒
13		ジャンピングジャック	30 秒

休憩 10 秒

14		オルタネートホップ	30 秒
15		プランク	30 秒
16		バットキック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩			10 秒
17		オルタネートホップ	40 秒
18		プリエオーバーヘッドスクアット	40 秒
19		ジャンピングジャック	40 秒

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.