174 kcal

上級 | 19 min

1		マウンテンクライマー	40 秒
2		ジャンピングジャック	45 秒
	休憩		20 秒
3		垂直総合クランチ	50 秒
4		バーピーズ	40 秒
	休憩		20 秒
5		サイクリング腹筋	45 秒
6		スクワット	40 秒
7		足を交互に交差	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		垂直総合クランチ	40 秒
9		ジャンピングジャック	40 秒
	休憩		20 秒
10		ジャンプバーピーズ	40 秒
11		垂直総合クランチ	45 秒
	休憩		20 秒
12		逆クランチ	45 秒
13		ジャンピングジャック	45 秒
14		腕を交差させてのクランチ	45 秒
15		バットキック	45 秒
16		レッグプッシュ	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

17		マウンテンクライマー	45 秒
18		逆クランチ	45 秒
19		その場でハイニーラン	45 秒
20		腕を交差させてのクランチ	45 秒
21		ジャンピングジャック	45 秒
22		レッグプッシュ	45 秒
23		バットキック	30 秒
24		マウンテンクライマー	25 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.