200 Kcal

中級 | 26 min

1		Jumping Lunges	30 秒
	休憩		20 秒
2		ジャンプバーピーズ	30 秒
	休憩		20 秒
3		マウンテンクライマー	45 秒
	休憩		30 秒
4		ジャンピングジャック	45 秒
	休憩		15 秒
5		Jumping Lunges	40 秒
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ジャンプバーピーズ	40 秒
7		ジャンピングジャック	40 秒
	休憩		30 秒
8		押し手でクランチ	40 秒
9		マウンテンクライマー	40 秒
	休憩		20 秒
10		逆クランチ	30 秒
11		ジャンプバーピーズ	35 秒
	休憩		30 秒
12		垂直総合クランチ	30 秒
13		ジャンピングジャック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		● 手を腿に置いたクランチ	30 秒
		休憩	20 秒
15		● Toe Touch Jacks	30 秒
		休憩	20 秒
16		● Toe Touch Jacks	30 秒
		休憩	20 秒
17		● オルタネートホップ	30 秒
		休憩	20 秒
18		● オルタネートホップ	30 秒
		休憩	20 秒
19		● エレベーテッドクランチ	40 秒
20		● ベンドアンドリーチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

21		エレベーテッドクランチ	40 秒
22		ベンドアンドリーチ	40 秒
23		**Alternating Beat Abs**	40 秒

休憩 20 秒

24		垂直総合クランチ	40 秒
25		**Jumping Lunges**	30 秒

休憩 20 秒

26		サイクリング腹筋	40 秒
27		スクワット	40 秒
28		足を交互に交差	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		垂直総合クランチ	40 秒
30		ジャンピングジャック	40 秒
	休憩		20 秒
31		ジャンプバーピーズ	40 秒
32		垂直総合クランチ	35 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.