207 kcal

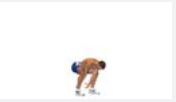
中級 | 25 min

1		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		15 秒
2		ジャンプバーピーズ	60 秒
	休憩		10 秒
3		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		30 秒
4		押し手でクランチ	60 秒
5		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		20 秒
6		逆クランチ	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		ジャンプバーピーズ	35 秒
		休憩	30 秒
8		垂直総合クランチ	30 秒
9		ジャンピングジャック	60 秒
10		手を腿に置いたクランチ	30 秒
		休憩	20 秒
11		**Toe Touch Jacks**	30 秒
		休憩	20 秒
12		**Toe Touch Jacks**	30 秒
		休憩	20 秒
13		オルタネートホップ	60 秒
		休憩	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		オルタネートホップ	60 秒
		休憩	20 秒
15		エレベーテッドクランチ	40 秒
16		ベンドアンドリーチ	40 秒
		休憩	20 秒
17		エレベーテッドクランチ	40 秒
18		ベンドアンドリーチ	40 秒
19		**Alternating Beat Abs**	40 秒
		休憩	20 秒
20		垂直総合クランチ	40 秒
21		**Jumping Lunges**	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

22		サイクリング腹筋	40 秒
23		スクワット	40 秒
24		足を交互に交差	40 秒
25		垂直総合クランチ	40 秒
26		ジャンピングジャック	40 秒

休憩 20 秒

27		ジャンプバーピーズ	40 秒
28		垂直総合クランチ	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.