251 kcal

上級 | 28 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		マウンテンクライマー	50 秒
	休憩		20 秒
4		逆クランチ	45 秒
	休憩		20 秒
5		垂直総合クランチ	45 秒
	休憩		20 秒
6		手を腿に置いたクランチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Toe Touch Jacks	45 秒
8		オルタネートホップ	40 秒
	休憩		20 秒
9		エレベーテッドクランチ	40 秒
10		ベンドアンドリーチ	40 秒
11		エレベーテッドクランチ	40 秒
12		ベンドアンドリーチ	40 秒
13		Alternating Beat Abs	40 秒
	休憩		20 秒
14		垂直総合クランチ	40 秒
15		バーピーズ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

16  サイクリング腹筋 40 秒

17  スクワット 40 秒

18  足を交互に交差 40 秒

19  垂直総合クランチ 40 秒

20  ジャンピングジャック 40 秒

休憩 20 秒

21  ジャンプバーピーズ 40 秒

22  垂直総合クランチ 45 秒

休憩 20 秒

23  逆クランチ 45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		ジャンピングジャック	45 秒
25		腕を交差させてのクランチ	45 秒
26		バットキック	45 秒
27		レッグプッシュ	45 秒
	休憩		20 秒
28		マウンテンクライマー	45 秒
29		逆クランチ	45 秒
30		その場でハイニーラン	45 秒
31		腕を交差させてのクランチ	45 秒
32		ジャンピングジャック	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		レッグプッシュ	45 秒
34		バットキック	30 秒
35		マウンテンクライマー	25 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.