280 kcal

上級 | 31 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		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		20 秒
4		押し手でクランチ	45 秒
5		マウンテンクライマー	50 秒
	休憩		20 秒
6		逆クランチ	40 秒
7		ジャンプバーピーズ	35 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

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  手を腿に置いたクランチ 40 秒

11  **Toe Touch Jacks** 45 秒

12  オルタネートホップ 40 秒

休憩 20 秒

13  エレベーテッドクランチ 40 秒

14  ベンドアンドリーチ 40 秒

15  エレベーテッドクランチ 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		ベンドアンドリーチ	40 秒
17		**Alternating Beat Abs**	40 秒
	休憩		20 秒
18		垂直総合クランチ	40 秒
19		バーピーズ	40 秒
	休憩		20 秒
20		サイクリング腹筋	40 秒
21		スクワット	40 秒
22		足を交互に交差	40 秒
23		垂直総合クランチ	40 秒
24		ジャンピングジャック	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

25  ジャンプバーピーズ 40 秒

26  垂直総合クランチ 45 秒

休憩 20 秒

27  逆クランチ 45 秒

28  ジャンピングジャック 45 秒

29  腕を交差させてのクランチ 45 秒

30  バットキック 45 秒

31  レッグプッシュ 45 秒

休憩 20 秒

32  マウンテンクライマー 45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		逆クランチ	45 秒
34		その場でハイニーラン	45 秒
35		腕を交差させてのクランチ	45 秒
36		ジャンピングジャック	45 秒
37		レッグプッシュ	45 秒
38		バットキック	30 秒
39		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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.