300 Kcal

上級 ⏱ 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ジャンピングジャック	40 秒
7		ジャンプバーピーズ	40 秒
	休憩		20 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	40 秒
11		ジャンプバーピーズ	35 秒
	休憩		20 秒
12		垂直総合クランチ	40 秒
13		ジャンピングジャック	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

14  手を腿に置いたクランチ 40 秒

15  Toe Touch Jacks 45 秒

16  オルタネートホップ 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  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

21  Alternating Beat Abs 40 秒

休憩 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		垂直総合クランチ	40 秒
23		バーピーズ	40 秒
	休憩		20 秒
24		サイクリング腹筋	40 秒
25		スクワット	40 秒
26		足を交互に交差	40 秒
27		垂直総合クランチ	40 秒
28		ジャンピングジャック	40 秒
	休憩		20 秒
29		ジャンプバーピーズ	40 秒
30		垂直総合クランチ	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

31		逆クランチ	45 秒
32		ジャンピングジャック	45 秒
33		腕を交差させてのクランチ	45 秒
34		バットキック	45 秒
35		レッグプッシュ	45 秒

休憩 20 秒

36		マウンテンクライマー	45 秒
37		逆クランチ	45 秒
38		その場でハイニーラン	45 秒
39		腕を交差させてのクランチ	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		ジャンピングジャック	45 秒
41		レッグプッシュ	45 秒
42		バットキック	30 秒
43		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.