318 kcal

上級 | 35 min

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

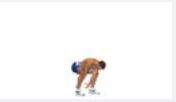
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		マウンテンクライマー	60 秒
		休憩	20 秒
9		逆クランチ	40 秒
10		ジャンプバーピーズ	35 秒
		休憩	20 秒
11		垂直総合クランチ	40 秒
12		ジャンピングジャック	60 秒
		休憩	20 秒
13		手を腿に置いたクランチ	40 秒
14		**Toe Touch Jacks**	45 秒
15		オルタネートホップ	40 秒

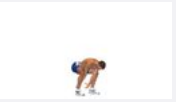
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

16  エレベーテッドクランチ 40 秒

17  ベンドアンドリーチ 60 秒

18  エレベーテッドクランチ 40 秒

19  ベンドアンドリーチ 60 秒

20  Alternating Beat Abs 30 秒

休憩 20 秒

21  垂直総合クランチ 40 秒

22  バーピーズ 40 秒

休憩 20 秒

23  サイクリング腹筋 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		スクワット	40 秒
25		足を交互に交差	40 秒
26		垂直総合クランチ	40 秒
27		ジャンピングジャック	40 秒
休憩			20 秒
28		ジャンプバーピーズ	40 秒
29		垂直総合クランチ	45 秒
休憩			20 秒
30		逆クランチ	45 秒
31		ジャンピングジャック	45 秒
32		腕を交差させてのクランチ	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		バットキック	45 秒
34		レッグプッシュ	45 秒
	休憩		20 秒
35		マウンテンクライマー	45 秒
36		逆クランチ	45 秒
37		その場でハイニーラン	45 秒
38		腕を交差させてのクランチ	45 秒
39		ジャンピングジャック	45 秒
40		レッグプッシュ	45 秒
41		バットキック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		● 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.