336 kcal

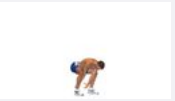
上級 | 37 min

1		ジャンピングジャック	45 秒
2		バットキック	45 秒
	休憩		20 秒
3		ジャンピングジャック	60 秒
4		押し手でクランチ	40 秒
	休憩		20 秒
5		プランク	20 秒
6		ジャンピングジャック	40 秒
7		押し手でクランチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		マウンテンクライマー	40 秒
		休憩	20 秒
9		逆クランチ	30 秒
10		ジャンプバーピーズ	35 秒
11		プランク	40 秒
		休憩	15 秒
12		垂直総合クランチ	30 秒
13		ジャンピングジャック	30 秒
14		手を腿に置いたクランチ	30 秒
		休憩	15 秒
15		**Toe Touch Jacks**	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		プランク	40 秒
17		オルタネートホップ	40 秒
	休憩		15 秒
18		オルタネートホップ	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
	休憩		15 秒
21		エレベーテッドクランチ	40 秒
22		プランク	30 秒
23		ベンドアンドリーチ	40 秒
24		**Alternating Beat Abs**	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 15 秒

25  垂直総合クランチ 40 秒

26  Jumping Lunges 30 秒

27  プランク 40 秒

休憩 15 秒

28  サイクリング腹筋 40 秒

29  スクワット 40 秒

30  足を交互に交差 40 秒

31  プランク 40 秒

休憩 15 秒

32  垂直総合クランチ 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		ジャンピングジャック	40 秒
		休憩	15 秒
34		ジャンプバーピーズ	40 秒
35		垂直総合クランチ	40 秒
		休憩	15 秒
36		逆クランチ	45 秒
37		オルタネートホップ	45 秒
		休憩	15 秒
38		逆クランチ	45 秒
39		オルタネートホップ	45 秒
		休憩	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		その場でハイニーラン	40 秒
41		逆クランチ	45 秒
42		足を交互に交差	45 秒
	休憩		15 秒
43		腕を交差させてのクランチ	40 秒
44		ジャンピングジャック	45 秒
45		垂直総合クランチ	40 秒
46		その場でハイニーラン	40 秒
	休憩		15 秒
47		足を交互に交差	40 秒
48		ジャンピングジャック	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		● 垂直総合クランチ	30 秒
50		● バットキック	40 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.