375 kcal

上級 | 41 min

1		その場でハイニーラン	45 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	45 秒
4		バットキック	45 秒
	休憩		20 秒
5		プランク	40 秒
6		ジャンピングジャック	60 秒
7		押し手でクランチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 秒

休憩 20 秒

9		ジャンプバーピーズ	40 秒
10		プランク	40 秒
11		ジャンピングジャック	40 秒
12		押し手でクランチ	40 秒
13		マウンテンクライマー	40 秒

休憩 20 秒

14		逆クランチ	30 秒
15		ジャンプバーピーズ	35 秒
16		プランク	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 15 秒

17  ● 垂直総合クランチ 30 秒

18  ● ジャンピングジャック 30 秒

19  ● 手を腿に置いたクランチ 30 秒

休憩 15 秒

20  ● **Toe Touch Jacks** 30 秒

21  ● プランク 40 秒

22  ● オルタネートホップ 40 秒

休憩 15 秒

23  ● オルタネートホップ 40 秒

24  ● エレベーテッドクランチ 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		ベンドアンドリーチ	40 秒
	休憩		15 秒
26		エレベーテッドクランチ	40 秒
27		プランク	30 秒
28		ベンドアンドリーチ	40 秒
29		**Alternating Beat Abs**	40 秒
	休憩		15 秒
30		垂直総合クランチ	40 秒
31		**Jumping Lunges**	30 秒
32		プランク	40 秒
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		サイクリング腹筋	40 秒
34		スクワット	40 秒
35		足を交互に交差	40 秒
36		プランク	40 秒

休憩 15 秒

37		垂直総合クランチ	40 秒
38		ジャンピングジャック	40 秒

休憩 15 秒

39		ジャンプバーピーズ	40 秒
40		垂直総合クランチ	40 秒

休憩 15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		逆クランチ	45 秒
42		オルタネートホップ	45 秒
	休憩		15 秒
43		逆クランチ	45 秒
44		オルタネートホップ	45 秒
	休憩		15 秒
45		その場でハイニーラン	40 秒
46		逆クランチ	45 秒
47		足を交互に交差	45 秒
	休憩		15 秒
48		腕を交差させてのクランチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		ジャンピングジャック	45 秒
50		垂直総合クランチ	40 秒
51		その場でハイニーラン	40 秒
	休憩		15 秒
52		足を交互に交差	40 秒
53		ジャンピングジャック	40 秒
54		垂直総合クランチ	30 秒
55		バットキック	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.