487 kcal

上級 | 53 min

1		マウンテンクライマー	60 秒
		休憩	20 秒
2		ジャンプバーピーズ	60 秒
		休憩	20 秒
3		ジャンピングジャック	60 秒
		休憩	20 秒
4		ジャンピングジャック	60 秒
5		バーピーズ	60 秒
		休憩	10 秒
6		押し手でクランチ	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		マウンテンクライマー	60 秒
		休憩	20 秒
8		ジャンプバーピーズ	60 秒
		休憩	20 秒
9		逆クランチ	60 秒
10		ジャンプバーピーズ	60 秒
		休憩	10 秒
11		垂直総合クランチ	60 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	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Toe Touch Jacks	60 秒
15		オルタネートホップ	60 秒

休憩 20 秒

16		エレベーテッドクランチ	60 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	60 秒
19		ベンドアンドリーチ	60 秒
20		Alternating Beat Abs	60 秒

休憩 10 秒

21		垂直総合クランチ	60 秒
22		バーピーズ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

23		サイクリング腹筋	40 秒
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	60 秒

休憩 10 秒

28		ジャンプバーピーズ	60 秒
29		垂直総合クランチ	45 秒

休憩 10 秒

30		逆クランチ	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		ジャンピングジャック	60 秒
32		腕を交差させてのクランチ	45 秒
33		バットキック	60 秒
34		レッグプッシュ	45 秒
	休憩		15 秒
35		マウンテンクライマー	60 秒
36		逆クランチ	45 秒
37		その場でハイニーラン	60 秒
38		腕を交差させてのクランチ	45 秒
	休憩		15 秒
39		ジャンピングジャック	45 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		レッグプッシュ	45 秒
41		バットキック	60 秒
42		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		15 秒
43		バットキック	60 秒
	休憩		15 秒
44		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		10 秒
45		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		10 秒
46		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		マウンテンクライマー	60 秒

休憩 10 秒

48		腕を交差させてのクランチ	x60 回

休憩 10 秒

49		手を腿に置いたクランチ	x60 回

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.