# 50 Kcal

初級 | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | バットキック | 30 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 2 |  | その場でハイニーラン | 15 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 3 |  | ジャンピングジャックスクアット | 30 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 4 |  | パワースキップ | 15 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 5 |  | その場でハイニーラン | 15 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | バットキック | 30 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 7 |  | オルタネートホップ | 30 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 8 |  | ジャンピングジャック | 20 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 9 |  | スクアットジャックス | 20 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 10 |  | ジャンピングジャック | 20 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 11 |  | オルタネートホップ | 30 秒 |
| | | 休憩 | 20 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | その場でハイニーラン | 20 秒 |
| 13 |  | オルタネートホップ | 15 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.