50 Kcal

中級 | 7 min

1		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	10 秒
2		その場でハイニーラン	20 秒
		休憩	10 秒
3		スクアットホップス	20 秒
		休憩	10 秒
4		パワースキップ	20 秒
		休憩	10 秒
5		その場でハイニーラン	15 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	10 秒
7		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	10 秒
8		ジャンピングジャック	25 秒
		休憩	10 秒
9		スクアットジャックス	20 秒
		休憩	10 秒
10		ジャンピングジャック	20 秒
		休憩	10 秒
11		オルタネートホップ	20 秒
		休憩	10 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	20 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.