50 Kcal

上級　5 min

1		マウンテンクライマー	20 秒
2		ジャンプバーピーズ	20 秒
3		ジャンピングジャック	20 秒
	休憩		10 秒
4		マウンテンクライマー	30 秒
5		ジャンプバーピーズ	25 秒
6		オルタネートホップ	25 秒
	休憩		10 秒
7		ジャンピングジャック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		バーピーズ	30 秒
		休憩	10 秒
9		バットキック	30 秒
10		**Pulsing Squats**	30 秒
11		オルタネートホップ	30 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.