5分間プランク

初級 | ⏱ 4 min

1		プランク	45 秒
		休憩	10 秒
2		**Side Plank**	15 秒
		休憩	10 秒
3		バスソープランク	30 秒
		休憩	10 秒
4		肘つきサイド「プランク」	15 秒
		休憩	10 秒
5		プランク	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 脚を交差したサイドplank	15 秒
		休憩	10 秒
7		● プランク	45 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.