685 kcal

上級 | 74 min

1		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		20 秒
2		マウンテンクライマー	50 秒
	休憩		10 秒
3		マウンテンクライマー	40 秒
	休憩		10 秒
4		バットキック	60 秒
5		その場でハイニーラン	60 秒
	休憩		10 秒
6		ジャンプバーピーズ	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

7  ジャンピングジャック 60 秒

休憩 10 秒

8  ジャンピングジャック 60 秒

休憩 10 秒

9  ジャンピングジャック 60 秒

休憩 10 秒

10  バーピーズ 60 秒

休憩 10 秒

11  押し手でクランチ 60 秒

12  マウンテンクライマー 60 秒

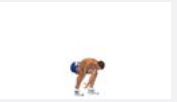
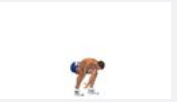
休憩 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		ジャンプバーピーズ	60 秒
		休憩	20 秒
14		逆クランチ	60 秒
15		ジャンプバーピーズ	60 秒
		休憩	10 秒
16		垂直総合クランチ	60 秒
17		ジャンピングジャック	60 秒
		休憩	20 秒
18		手を腿に置いたクランチ	60 秒
19		**Toe Touch Jacks**	60 秒
20		オルタネートホップ	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

21		オルタネートホップ	60 秒
22		エレベーテッドクランチ	60 秒
23		ベンドアンドリーチ	60 秒
24		エレベーテッドクランチ	60 秒
25		ベンドアンドリーチ	60 秒
26		**Alternating Beat Abs**	60 秒

休憩 10 秒

27		垂直総合クランチ	60 秒
28		バーピーズ	60 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		サイクリング腹筋	60 秒
30		スクワット	60 秒
31		足を交互に交差	60 秒
32		垂直総合クランチ	60 秒
33		ジャンピングジャック	60 秒
休憩			10 秒
34		ジャンプバーピーズ	60 秒
35		垂直総合クランチ	60 秒
休憩			10 秒
36		逆クランチ	60 秒
37		ジャンピングジャック	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		腕を交差させてのクランチ	60 秒
		休憩	10 秒
39		バットキック	60 秒
40		レッグプッシュ	60 秒
		休憩	15 秒
41		マウンテンクライマー	60 秒
42		逆クランチ	60 秒
		休憩	10 秒
43		その場でハイニーラン	60 秒
44		腕を交差させてのクランチ	45 秒
		休憩	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		ジャンピングジャック	45 秒
46		レッグプッシュ	60 秒
	休憩		10 秒
47		バットキック	60 秒
48		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		15 秒
49		バットキック	60 秒
	休憩		15 秒
50		ジャンピングジャック	60 秒
	休憩		10 秒
51		マウンテンクライマー	60 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		ジャンピングジャック	60 秒
		休憩	10 秒
53		マウンテンクライマー	60 秒
		休憩	10 秒
54		腕を交差させてのクランチ	x60 回
		休憩	10 秒
55		手を腿に置いたクランチ	x60 回
		休憩	10 秒
56		ジャンピングジャック	60 秒
57		オルタネートホップ	60 秒
		休憩	10 秒
58		ジャンピングジャック	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		オルタネートホップ	60 秒
		休憩	10 秒
60		マウンテンクライマー	40 秒
61		オルタネートホップ	60 秒
62		マウンテンクライマー	60 秒
		休憩	10 秒
63		オルタネートホップ	60 秒
64		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	60 秒
		休憩	10 秒
65		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	60 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  その場でハイニーラン 60 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.