7 Minute Workout

初級 | 7 min | 69 Kcal

1		ジャンピングジャック	20 秒
	休憩		10 秒
2		腕立て伏せ	20 秒
	休憩		10 秒
3		ヒンズー腕立て伏せ	20 秒
	休憩		10 秒
4		バットキック	20 秒
	休憩		10 秒
5		サイドプランクローテーション	20 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	20 秒
		休憩	10 秒
7		ジャンピングジャック	20 秒
		休憩	10 秒
8		スイッチキック	20 秒
		休憩	10 秒
9		腹筋運動	20 秒
		休憩	10 秒
10		ジャンピングジャック	20 秒
		休憩	10 秒
11		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	20 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		バーピーズ	20 秒
		休憩	10 秒
13		スクワット	20 秒
		休憩	10 秒
14		その場でハイニーラン	20 秒

Abify

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

- 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.