7 Minute Workout

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		ジャンピングジャック	30 秒
	休憩		10 秒
2		ウォールシット	30 秒
	休憩		10 秒
3		腕立て伏せ	30 秒
	休憩		10 秒
4		腹筋運動	30 秒
	休憩		10 秒
5		ステップアップ ベンチ / 椅子	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  スクワット 30 秒

休憩 10 秒

7  トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ 30 秒

ベンチ / 椅子

休憩 10 秒

8  プランク 30 秒

休憩 10 秒

9  その場でハイニーラン 30 秒

休憩 10 秒

10  フォワードランジ 30 秒

休憩 10 秒

11  上半身回転付き 腕立て伏せ 30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Plank	30 秒

Quickify

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.