7 Minute Workout - Level 2

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		スクアットホップス	30 秒
	休憩		10 秒
2		リバースヒップエクステンション	30 秒
	休憩		10 秒
3		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		10 秒
4		シングルレッグストレッチ	30 秒
	休憩		10 秒
5		**Pulse Lunges**	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 足を閉じた状態でのブリッジ

30 秒

休憩 10 秒

7



● ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

30 秒

休憩 10 秒

8



● フロアワイパー

30 秒

休憩 10 秒

9



● ジャンピングジャックスクアット

30 秒

休憩 10 秒

10



● スイッチサイド

30 秒

休憩 10 秒

11



● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態

30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● レッグプッシュ	30 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.