70 Kcal

中級　7 min

1		腕を交差させてのクランチ	40 秒
2		逆クランチ	40 秒
3		バットキック	30 秒
4		サイクリング腹筋	40 秒
5		レッグプッシュ	40 秒
6		その場でハイニーラン	35 秒
7		垂直総合クランチ	35 秒
8		**Double leg stretch**	30 秒
9		ジャンピングジャック	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		プラッターキック	30 秒
11		レッグプッシュ	30 秒
12		ジャンピングジャック	30 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.