70 Kcal

中級　7 min

1		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	40 秒
2		マウンテンクライマー	30 秒
3		膝腕立て伏せ	40 秒
4		オルタネートホップ	30 秒
5		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	40 秒
6		マウンテンクライマー	10 秒
7		ヒンズー腕立て伏せ	30 秒
8		マウンテンクライマー	30 秒
9		**Star Push-Ups**	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		オルタネートホップ	30 秒
11		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	40 秒
12		バットキック	30 秒
13		膝腕立て伏せ	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.