70 Kcal

初級 | 9 min

1		ベンドアンドリーチ	30 秒
2		オルタネートホップ	30 秒
		休憩	15 秒
3		ジャンピングジャックスクアット	30 秒
4		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	15 秒
5		プリエオーバーヘッドスクアット	30 秒
6		スクアットサイドキック	15 秒
		休憩	15 秒
7		**Pulsing Squats**	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 15 秒

8  オルタネートホップ 40 秒

休憩 15 秒

9  マウンテンクライマー 30 秒

休憩 15 秒

10  **Pulsing Squats** 40 秒

休憩 20 秒

11  スクアットジャックス 35 秒

休憩 20 秒

12  スクアットジャックス 30 秒

休憩 20 秒

13  その場でハイニーラン 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.