70 Kcal

初級 | 7 min

1		リバースヒップエクステンション	40 秒
2		ベンドアンドリーチ	40 秒
	休憩		15 秒
3		シングルレッグブリッジ	10 秒
4		**Pulsing Squats**	40 秒
	休憩		15 秒
5		足を閉じた状態でのブリッジ	40 秒
6		プリエオーバーヘッドスクアット	40 秒
	休憩		15 秒
7		スイッチサイド	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		プリエオーバーヘッドスクアット	40 秒
		休憩	15 秒
9		脚を伸ばした状態の横スイング	10 秒
10		**Pulsing Squats**	40 秒
		休憩	15 秒
11		集中した腰伸ばし	15 秒
12		**Pulsing Squats**	40 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.