8分

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		バットキック	20 秒
2		ふくらはぎ上げ	x15 回
3		スクワット	x10 回
	休憩		30 秒
4		バットキック	20 秒
5		ふくらはぎ上げ	x15 回
6		スクワット	x10 回
	休憩		30 秒
7		フォワードランジ	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		ふくらはぎ上げ	x15 回
9		スクワット	x10 回
	休憩		30 秒
10		ラテラルランジ	x8 回
11		バットキック	20 秒
12		ふくらはぎ上げ	x15 回
	休憩		30 秒
13		フォワードランジ	x10 回
14		その場でハイニーラン	20 秒
15		ふくらはぎ上げ	x15 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.