8分 - レベル 2

中級 | 7 min | 69 Kcal

1		ジャンピングジャック	20 秒
2		スクワット	x20 回
3		ふくらはぎ上げ	x20 回
	休憩		20 秒
4		バットキック	20 秒
5		ブリッジにしてふくらはぎをあげる	x20 回
6		スクアットサイドキック	x20 回
	休憩		20 秒
7		ブリッジにしてふくらはぎをあげる	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		スクワット	x20 回
		休憩	20 秒
9		ラテラルランジ	x6 回
10		ふくらはぎ上げ	x20 回
11		ブリッジにしてふくらはぎをあげる	x20 回

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.