# 8分ーレベル3

上級 | 6 min | 59 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | ブリッジにしてふくらはぎをあげる | x20 回 |
| 2 |  | スクワット | x20 回 |
| 3 |  | ふくらはぎ上げ | x20 回 |
| | 休憩 | | 15 秒 |
| 4 |  | スクアットサイドキック | x15 回 |
| 5 |  | ふくらはぎ上げ | x20 回 |
| 6 |  | ラテラルランジ | x15 回 |
| | 休憩 | | 15 秒 |
| 7 |  | マウンテンクライマー | x20 回 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | スクワット | x20 回 |
| 9 |  | フォワードランジ | x10 回 |
| 10 |  | スクアットサイドキック | x15 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.