8分腹筋 レベル2

中級 | 10 min

1		逆クランチ	x40 回
2		レッグプッシュ	x40 回
	休憩		15 秒
3		4ストロークの脚上げ	x20 回
4		**Alternating Beat Abs**	60 秒
	休憩		15 秒
5		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x60 回
6		交互腹筋運動	x20 回
	休憩		15 秒
7		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x40 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● フットトゥーフット・クランチ	x20 回

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.