8分腹筋 レベル3

上級 | 9 min

1		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x50 回
2		ダンベルを使った腹筋運動 ダンベル	x50 回
	休憩		15 秒
3		クロスクランチ	x25 回
4		ダブルツイスト	x50 回
	休憩		15 秒
5		4ストロークの脚上げ	x25 回
6		足を交互に交差	x50 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.