8分間脚トレーニング – レベル3

上級 | ⏱ 6 min

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

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.