Belly Burn

初級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		腕を交差させてのクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
2		フットトゥーフット・クランチ	30 秒
		休憩	10 秒
3		シックスインチホールド	30 秒
		休憩	10 秒
4		エレベーテッドクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
5		リバースカール	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  プランク 30 秒

休憩 10 秒

7  サイド腕立て伏せ 30 秒

休憩 10 秒

8  レッグスプレッド 30 秒

休憩 10 秒

9  腰ストレッチとひざ回し 30 秒

休憩 10 秒

10  バスソープランク 30 秒

休憩 10 秒

11  ツイストクランチ 30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● プラッターキック	30 秒

Quickify

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.