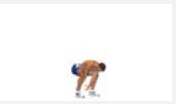
Boot Camp

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		ベンドアンドリーチ	30 秒
	休憩		10 秒
2		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		10 秒
3		腕立て伏せ	30 秒
	休憩		10 秒
4		V Sit-Ups	30 秒
	休憩		10 秒
5		ウォールシット	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Commando Plank 30 秒

休憩 10 秒

7  プラッターキック 30 秒

休憩 10 秒

8  Pulsing Squats 30 秒

休憩 10 秒

9  スパイダーマン腕立て伏せ 30 秒

休憩 10 秒

10  スーパインバイシクル 30 秒

休憩 10 秒

11  スプリットジャンプ 30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● タックジャンプ	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.