Calorie Burn

初級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		プリエオーバーヘッドスクアット	30 秒
	休憩		10 秒
2		Toe Touch Jacks	30 秒
	休憩		10 秒
3		Rear Lunge to Kick	30 秒
	休憩		10 秒
4		Commando Plank	30 秒
	休憩		10 秒
5		パワースキップ	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		サイドジャックナイフ	30 秒
		休憩	10 秒
7		シングルレッグブリッジ	30 秒
		休憩	10 秒
8		スイッチキック	30 秒
		休憩	10 秒
9		ラテラルランジ	30 秒
		休憩	10 秒
10		サイドプランクローテーション	30 秒
		休憩	10 秒
11		**Star Push-Ups**	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  スタッタースステップ 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.