Focus on Abs

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		サイクリング腹筋	30 秒
	休憩		10 秒
2		その場でハイニーラン	30 秒
	休憩		10 秒
3		逆クランチ	30 秒
	休憩		10 秒
4		ジャンピングジャック	30 秒
	休憩		10 秒
5		垂直総合クランチ	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	10 秒
7		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
8		その場でハイニーラン	30 秒
		休憩	10 秒
9		腹筋運動	30 秒
		休憩	10 秒
10		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
11		4ストロークの脚上げ	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● マウンテンクライマー	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.