Lower Body

中級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		10 秒
2		クロスクランチ	30 秒
	休憩		10 秒
3		Jumping Lunges	30 秒
	休憩		10 秒
4		バットキック	30 秒
	休憩		10 秒
5		スクアットホップス	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ウォールシット 30 秒

休憩 10 秒

7  スクアットサイドキック 30 秒

休憩 10 秒

8  ダンベルスクワット
ダンベル
30 秒

休憩 10 秒

9  **Prone Leg Lift Alternated** 30 秒

休憩 10 秒

10  ラテラルランジ 30 秒

休憩 10 秒

11  その場でハイニーラン 30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 脚を伸ばした状態の横スイング	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.