お尻「極限」

上級 | 12 min

1		プリエオーバーヘッドスクアット	x30 回
	休憩		20 秒
2		プリエオーバーヘッドスクアット	x30 回
	休憩		20 秒
3		プリエオーバーヘッドスクアット	x30 回
	休憩		20 秒
4		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
	休憩		10 秒
5		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
	休憩		20 秒
7		● シングルレッグブリッジ	x10 回
	休憩		10 秒
8		● シングルレッグブリッジ	x10 回
	休憩		10 秒
9		● シングルレッグブリッジ	x10 回
	休憩		20 秒
10		● 集中した腰伸ばし	x10 回
	休憩		10 秒
11		● 集中した腰伸ばし	x10 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● 集中した腰伸ばし x10 回

休憩 20 秒

13  ● **Pulsing Squats** **30** 秒

休憩 10 秒

14  ● **Pulsing Squats** **30** 秒

休憩 10 秒

15  ● **Pulsing Squats** **30** 秒

休憩 10 秒

16  ● **Pulsing Squats** **30** 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

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験が待っています。

- 🎬 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.