お尻と脚「筋肉工場」

中級 | 10 min

1		逆突き出し	x20 回
	休憩		20 秒
2		逆突き出し	x20 回
	休憩		20 秒
3		逆突き出し	x20 回
	休憩		60 秒
4		**Pulsing Squats**	15 秒
	休憩		15 秒
5		**Pulsing Squats**	15 秒
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● Pulsing Squats	14 秒
		休憩	60 秒
7		● フォワードランジ	x15 回
		休憩	10 秒
8		● フォワードランジ	x15 回
		休憩	10 秒
9		● フォワードランジ	x15 回
		休憩	60 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

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.