お尻と脚トレーニング – 上級

上級　9 min

1		レッグプルダウン	x10 回
2		スクアットサイドキック	x20 回
3		リバースヒップエクステンション	x20 回
	休憩		20 秒
4		レッグプルダウン	x10 回
5		スクアットサイドキック	x20 回
6		リバースヒップエクステンション	x10 回
	休憩		15 秒
7		スクワット	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		シングルレッグブリッジ	x10 回
9		ふくらはぎ上げ	x30 回

休憩 15 秒

10		スクワット	x30 回
11		シングルレッグブリッジ	x10 回
12		ふくらはぎ上げ	x30 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.