お尻スーパーセット

中級 | ⏱ 6 min

1		フォワードランジ	x20 回
2		リバースヒップエクステンション	x30 回
	休憩		40 秒
3		フォワードランジ	x20 回
4		リバースヒップエクステンション	x30 回
	休憩		40 秒
5		フォワードランジ	x20 回
6		リバースヒップエクステンション	x30 回

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.