お腹引き締め腹筋

初級 | 11 min

1		ジャンピングジャック	30 秒
2		腹筋運動	20 秒
3		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	20 秒
4		**Oblique Roll Down**	20 秒
5		ジャンピングジャック	30 秒
6		腹筋運動	20 秒
7		逆クランチ	20 秒
8		レッグプッシュ	20 秒
9		その場でハイニーラン	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		フットトゥーフット・クランチ	20 秒
11		肘つきサイド「プランク」	20 秒
12		レッグプッシュ	20 秒
13		ジャンピングジャック	30 秒
14		その場でハイニーラン	30 秒
15		4ストロークの脚上げ	20 秒
16		垂直総合クランチ	20 秒
17		押し手でクランチ	20 秒
18		プランク	30 秒
19		肘つきサイド「プランク」	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 秒
21		バットキック	45 秒
22		ジャンピングジャック	45 秒
23		レッグプッシュ	20 秒
24		逆クランチ	20 秒
25		プランク	45 秒

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.