お腹引き締め腹筋 – レベル2

中級 | 13 min

1		マウンテンクライマー	40 秒
		休憩	10 秒
2		腹筋運動	25 秒
3		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	25 秒
4		**Oblique Roll Down**	25 秒
		休憩	10 秒
5		マウンテンクライマー	40 秒
		休憩	10 秒
6		腹筋運動	25 秒
7		逆クランチ	25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		レッグプッシュ	25 秒
		休憩	10 秒
9		その場でハイニーラン	30 秒
		休憩	10 秒
10		マウンテンクライマー	40 秒
		休憩	10 秒
11		フットトゥーフット・クランチ	30 秒
12		レッグプッシュ	30 秒
		休憩	10 秒
13		マウンテンクライマー	45 秒
		休憩	10 秒
14		その場でハイニーラン	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

15  ● 4ストロークの脚上げ **30** 秒

16  ● 垂直総合クランチ **30** 秒

休憩 10 秒

17  ● マウンテンクライマー **45** 秒

休憩 10 秒

18  ● レッグプッシュ **30** 秒

19  ● 逆クランチ **30** 秒

休憩 10 秒

20  ● プランク **45** 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.