シックスパック腹筋 – レベル2

中級 | 11 min

1		Commando Plank	30 秒
	休憩		10 秒
2		Commando Plank	30 秒
	休憩		10 秒
3		プラッターキック	30 秒
	休憩		10 秒
4		プラッターキック	30 秒
	休憩		10 秒
5		プラッターキック	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 秒
		休憩	10 秒
7		V Sit-Ups	30 秒
		休憩	10 秒
8		V Sit-Ups	30 秒
		休憩	10 秒
9		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x25 回
		休憩	10 秒
10		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x25 回
		休憩	10 秒
11		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x25 回
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 4ストロークの脚上げ	x20 回

休憩 10 秒

13		● 4ストロークの脚上げ	x20 回

休憩 10 秒

14		● 4ストロークの脚上げ	x20 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.