スパルタ腹筋

上級 | 9 min

1		足を交互に交差	30 秒
2		4ストロークの脚上げ	x15 回
	休憩		20 秒
3		垂直総合クランチ	x25 回
4		リバースカール	x25 回
	休憩		15 秒
5		バスソープランク	x20 回
	休憩		10 秒
6		V Sit-Ups	20 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● レッグプッシュ	x25 回
8		● エレベーテッドクランチ	x25 回
	休憩		10 秒
9		● プラッターキック	40 秒
	休憩		15 秒
10		● 脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x25 回
11		● 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.