ピラミッド脚トレーニング

上級 | 5 min

1		フォワードランジ	x15 回
	休憩		30 秒
2		フォワードランジ	x12 回
	休憩		25 秒
3		フォワードランジ	x10 回
	休憩		20 秒
4		フォワードランジ	x8 回
	休憩		15 秒
5		フォワードランジ	x5 回
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		スクワット	x15 回
	休憩		10 秒
7		スクワット	x10 回
	休憩		5 秒
8		スクワット	x5 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.