# ピラミッド腹筋トレーニング

中級 | 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ | x30 回 |
| 休憩 | | | 30 秒 |
| 2 |  | 脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ | x20 回 |
| 休憩 | | | 20 秒 |
| 3 |  | 脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ | x10 回 |
| 休憩 | | | 10 秒 |
| 4 |  | 脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ | x5 回 |
| 休憩 | | | 30 秒 |
| 5 |  | レッグプッシュ | x30 回 |
| 休憩 | | | 20 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● レッグプッシュ x20 回

休憩 10 秒

7  ● レッグプッシュ x10 回

休憩 5 秒

8  ● レッグプッシュ 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.