ブルース・リー流腹筋

上級 | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 秒
	休憩		10 秒
2		Oblique Roll Down	30 秒
	休憩		10 秒
3		V-アップス	30 秒
	休憩		10 秒
4		レッグプッシュ	x30 回
	休憩		10 秒
5		Wide V-Ups	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		フロアワイパー	30 秒
		休憩	10 秒
7		膝を抱きかかえたX-クランチ	30 秒
		休憩	10 秒
8		バスソープランク	30 秒
		休憩	10 秒
9		サイド腕立て伏せ	15 秒

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.