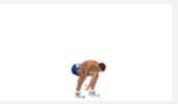
ブートキャンプ全身トレ

初級 | ⏱ 8 min

1		ベンドアンドリーチ	30 秒
		休憩	10 秒
2		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	10 秒
3		腕立て伏せ	30 秒
		休憩	10 秒
4		V Sit-Ups	30 秒
		休憩	10 秒
5		ウォールシット	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank	30 秒
		休憩	10 秒
7		プラッターキック	30 秒
		休憩	10 秒
8		Pulsing Squats	30 秒
		休憩	10 秒
9		スパイダーマン腕立て伏せ	30 秒
		休憩	10 秒
10		スーパインバイシクル	30 秒
		休憩	10 秒
11		スプリットジャンプ	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		タックジャンプ	30 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。

- 🎬 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.