下半身カーディオ「やってやる」

初級 ⏱ 5 min

1		Cross Jump	30 秒
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 秒
3		Quick Steps Light	60 秒
4		Lateral skaters	30 秒
	休憩		10 秒
5		Air Squat Bent Arms	30 秒
6		スタッタースステップ	30 秒
7		Cross Jump Rotation	30 秒
8		ジャンプバーピーズ	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.