下腹部の腹筋トレ – レベル2

中級 | 7 min

1		リバースカール	x30 回
	休憩		10 秒
2		Alternating Beat Abs	30 秒
	休憩		10 秒
3		逆クランチ	x30 回
	休憩		10 秒
4		足を交互に交差	30 秒
	休憩		10 秒
5		4ストロークの脚上げ	x20 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 足を交互に交差	**30** 秒
	休憩		10 秒
7		● 4ストロークの脚上げ	**x20** 回
	休憩		10 秒
8		● 足を交互に交差	**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.