下腹部の腹筋トレ – レベル3

上級 | 8 min

1		リバースカール	x40 回
2		**Alternating Beat Abs**	40 秒
	休憩		10 秒
3		逆クランチ	x45 回
	休憩		10 秒
4		足を交互に交差	20 秒
5		4ストロークの脚上げ	x20 回
	休憩		10 秒
6		足を交互に交差	30 秒
7		レッグプッシュ	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩			10 秒
8		● 4ストロークの脚上げ	**x20** 回
9		● 足を交互に交差	**20** 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.