初心者のシックスパック腹筋

初級 | 4 min

1		垂直総合クランチ	x10 回
	休憩		10 秒
2		Alternating Beat Abs	10 秒
	休憩		10 秒
3		手を腿に置いたクランチ	x10 回
	休憩		10 秒
4		逆クランチ	x10 回
	休憩		10 秒
5		フットトゥーフット・クランチ	x10 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 手を腿に置いたクランチ **x10** 回

休憩 10 秒

7  ● 逆クランチ **x10** 回

休憩 10 秒

8  ● 足を交互に交差 **x10** 回

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.