「燃える」腹筋

初級 | 8 min

1		腕を交差させてのクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
2		フットトゥーフット・クランチ	30 秒
		休憩	10 秒
3		シックスインチホールド	30 秒
		休憩	10 秒
4		エレベーテッドクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
5		リバースカール	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		プランク	30 秒
		休憩	10 秒
7		サイド腕立て伏せ	30 秒
		休憩	10 秒
8		レッグスプレッド	30 秒
		休憩	10 秒
9		腰ストレッチとひざ回し	30 秒
		休憩	10 秒
10		バスソープランク	30 秒
		休憩	10 秒
11		ツイストクランチ	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● プラッターキック	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.