目覚めの腹筋トレーニング

初級 | 5 min

1		ジャンピングジャック	15 秒
	休憩		15 秒
2		ジャンピングジャック	30 秒
	休憩		10 秒
3		腕を交差させてのクランチ	x20 回
	休憩		10 秒
4		**Alternating Beat Abs**	20 秒
	休憩		10 秒
5		オルタネートホップ	20 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternating Beat Abs	30 秒
7		腕を交差させてのクランチ	x30 回
		休憩	10 秒
8		オルタネートホップ	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.