脚「極限」

上級 | 10 min

1		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		20 秒
2		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		20 秒
3		マウンテンクライマー	30 秒
	休憩		20 秒
4		フォワードランジ	x10 回
	休憩		10 秒
5		フォワードランジ	x10 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  フォワードランジ x10 回

休憩 20 秒

7  マウンテンクライマー 15 秒

休憩 15 秒

8  マウンテンクライマー 15 秒

休憩 15 秒

9  マウンテンクライマー 15 秒

休憩 20 秒

10  フォワードランジ x10 回

休憩 10 秒

11  フォワードランジ x10 回

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  フォワードランジ x10 回

休憩 20 秒

13  Pulsing Squats 30 秒

休憩 10 秒

14  Pulsing Squats 30 秒

休憩 10 秒

15  Pulsing Squats 30 秒

休憩 10 秒

16  Pulsing Squats 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.