脚「筋肉工場」

中級 | ⏱ 11 min

1		壁スクワット	x30 回
	休憩		40 秒
2		壁スクワット	x30 回
	休憩		40 秒
3		壁スクワット	x30 回
	休憩		60 秒
4		**Pulsing Squats**	30 秒
	休憩		60 秒
5		フォワードランジ	x7 回
	休憩		40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  フォワードランジ x7 回

休憩 40 秒

7  フォワードランジ x7 回

休憩 60 秒

8  **Rear Lunge to Kick** x10 回

休憩 10 秒

9  **Rear Lunge to Kick** x10 回

休憩 10 秒

10  **Rear Lunge to Kick** x10 回

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.