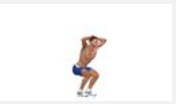
脚＋腹筋＋お尻

初級　8 min

1		スクワット	x10 回
2		フォワードランジ	x5 回
3		ラテラルランジ	x5 回
	休憩		30 秒
4		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x10 回
5		4ストロークの脚上げ	x5 回
6		フットトゥーフット・クランチ	x5 回
	休憩		30 秒
7		集中した腰伸ばし	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		膝を曲げた側面スイング	x10 回
9		レッグプルダウン	x10 回
	休憩		30 秒
10		スクワット	x15 回
11		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x15 回
12		レッグプルダウン	x15 回
	休憩		30 秒
13		フォワードランジ	x8 回
14		4ストロークの脚上げ	x8 回
15		集中した腰伸ばし	x15 回
16		リバースヒップエクステンション	x20 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.