脚＋腹筋＋お尻 – レベル2

中級 | 11 min

1		リバースヒップエクステンション	x10 回
2		レッグプルダウン	x10 回
3		膝を曲げた側面スイング	x15 回
	休憩		30 秒
4		**Oblique Roll Down**	x5 回
5		4ストロークの脚上げ	x8 回
6		ダブルレッグストレッチ腕伸ばし	x15 回
7		スーパーマン	x10 回
	休憩		40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		スクワット	x15 回
9		ラテラルランジ	x8 回
	休憩		30 秒
10		スクワット	x15 回
11		フォワードランジ	x8 回
	休憩		30 秒
12		スクワット	x15 回
13		逆突き出し	x8 回
	休憩		40 秒
14		**Oblique Roll Down**	x10 回
15		フォワードランジ	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		● リバースヒップエクステンション	x10 回
	休憩		40 秒
17		● スクワット	x20 回
18		● スーパーマン	x10 回
19		● レッグプルダウン	x15 回

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.