脚＋腹筋＋お尻 – レベル3

上級 | 15 min

1		スクアットサイドキック	x20 回
	休憩		10 秒
2		スーパーマン	x20 回
	休憩		10 秒
3		マウンテンクライマー	31 秒
	休憩		10 秒
4		ブリッジ	x30 回
	休憩		10 秒
5		足を交互に交差	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		レッグプルダウン	x10 回
		休憩	10 秒
7		シングルレッグブリッジ	x10 回
		休憩	10 秒
8		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
		休憩	0 秒
9		ベンドアンドリーチ	30 秒
		休憩	0 秒
10		スイッチサイド	x10 回
		休憩	10 秒
11		スーパインバイシクル	x30 回
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● プリエオーバーヘッドスクアット x10 回

休憩 0 秒

13  ● スイッチキック 30 秒

休憩 10 秒

14  ● スタッタースステップ 30 秒

休憩 10 秒

15  ● サイドジャックナイフ x10 回

休憩 10 秒

16  ● レッグスプレッド x25 回

休憩 10 秒

17  ● **Jumping Lunges** 30 秒

休憩 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		プリエオーバーヘッドスクアット	x30 回

休憩 10 秒

19		シングルレッグブリッジ	x8 回
20		スイッチサイド	x8 回

休憩 15 秒

21		足を閉じた状態でのブリッジ	x20 回
22		4ストロークの脚上げ	x20 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.