腹斜筋トレーニング – レベル2

中級 | 10 min

1		脚を交差したサイドplank	x10 回
	休憩		15 秒
2		脚を交差したサイドplank	x10 回
	休憩		15 秒
3		脚を交差したサイドplank	x10 回
	休憩		15 秒
4		サイド腕立て伏せ	x10 回
	休憩		15 秒
5		サイド腕立て伏せ	x10 回
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		サイド腕立て伏せ	x10 回
		休憩	15 秒
7		スーパインバイシクル	30 秒
		休憩	15 秒
8		スーパインバイシクル	30 秒
		休憩	15 秒
9		スーパインバイシクル	30 秒
		休憩	15 秒
10		ダブルツイスト	30 秒
		休憩	15 秒
11		ダブルツイスト	30 秒
		休憩	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		ダブルツイスト	30 秒
		休憩	15 秒
13		フットトゥーフット・クランチ	x25 回
		休憩	15 秒
14		フットトゥーフット・クランチ	x25 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.