腹斜筋トレーニング – レベル3

上級 | 9 min

1		脚を交差したサイドplank	x15 回
	休憩		10 秒
2		脚を交差したサイドplank	x15 回
	休憩		10 秒
3		サイド腕立て伏せ	x15 回
	休憩		10 秒
4		サイド腕立て伏せ	x15 回
	休憩		10 秒
5		スーパインバイシクル	40 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		スーパインバイシクル	40 秒
		休憩	15 秒
7		ダブルツイスト	40 秒
		休憩	10 秒
8		ダブルツイスト	40 秒
		休憩	10 秒
9		ダブルツイスト	40 秒
		休憩	10 秒
10		フットトゥーフット・クランチ	x20 回
		休憩	10 秒
11		フットトゥーフット・クランチ	x20 回
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● フットトゥーフット・クランチ 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。

- 🎬 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.