腹筋「1&1」

初級 | ⏱ 4 min

1		押し手でクランチ	60 秒
		休憩	20 秒
2		フットトゥーフット・クランチ	60 秒
		休憩	20 秒
3		足を交互に交差	60 秒

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.