腹筋「2&2」

中級 | 7 min

1		垂直総合クランチ	60 秒
		休憩	15 秒
2		垂直総合クランチ	60 秒
		休憩	15 秒
3		フットトゥーフット・クランチ	60 秒
		休憩	15 秒
4		フットトゥーフット・クランチ	60 秒
		休憩	15 秒
5		レッグプッシュ	60 秒
		休憩	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● レッグプッシュ	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。

- 🎬 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.