腹筋「3&3」

上級 | 10 min

1		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	60 秒
	休憩		10 秒
2		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	60 秒
	休憩		10 秒
3		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	60 秒
	休憩		10 秒
4		クロスクランチ	60 秒
	休憩		10 秒
5		クロスクランチ	60 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		クロスクランチ	60 秒
		休憩	10 秒
7		4ストロークの脚上げ	60 秒
		休憩	10 秒
8		4ストロークの脚上げ	60 秒
		休憩	10 秒
9		4ストロークの脚上げ	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.