腹筋＋お尻トレーニング

中級　9 min

1		集中した腰伸ばし	x10 回
	休憩		10 秒
2		集中した腰伸ばし	x10 回
	休憩		10 秒
3		押し手でクランチ	x30 回
4		足を交互に交差	30 秒
	休憩		10 秒
5		シングルレッグブリッジ	x10 回
	休憩		10 秒
6		シングルレッグブリッジ	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		押し手でクランチ	x25 回
8		足を交互に交差	30 秒
	休憩		10 秒
9		リバースヒップエクステンション	x25 回
	休憩		10 秒
10		リバースヒップエクステンション	x25 回
	休憩		10 秒
11		押し手でクランチ	x25 回
12		足を交互に交差	30 秒
	休憩		10 秒
13		シングルレッグストレッチ	40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.