腹筋「バキバキ」

初級 | 9 min

1		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
2		腕を交差させてのクランチ	x20 回
3		逆クランチ	x20 回
		休憩	10 秒
4		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
5		腕を交差させてのクランチ	x25 回
6		逆クランチ	x25 回
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
8		腕を交差させてのクランチ	x30 回
9		逆クランチ	x30 回
		休憩	10 秒
10		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
11		クロスクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
12		クロスクランチ	30 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.