腹筋「バキバキ」 – レベル2

中級 | 11 min

1		マウンテンクライマー	30 秒
		休憩	15 秒
2		腕を交差させてのクランチ	x25 回
		休憩	10 秒
3		ジャンピングジャック	30 秒
		休憩	10 秒
4		逆クランチ	x25 回
		休憩	10 秒
5		マウンテンクライマー	40 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		腕を交差させてのクランチ	x30 回
7		逆クランチ	x30 回
	休憩		10 秒
8		ジャンピングジャック	30 秒
	休憩		10 秒
9		マウンテンクライマー	20 秒
	休憩		10 秒
10		腕を交差させてのクランチ	x30 回
11		逆クランチ	x30 回
	休憩		10 秒
12		ジャンピングジャック	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		クロスクランチ	20 秒
14		フットトゥーフット・クランチ	x20 回

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.