腹筋「極限」 – レベル3

上級 | 19 min

1		垂直総合クランチ	x30 回
2		プランク	60 秒
3		サイクリング腹筋	x30 回
4		プランク	60 秒

休憩 30 秒

5		逆クランチ	x30 回
6		プランク	60 秒
7		レッグプッシュ	x30 回
8		足を交互に交差	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 30 秒

9		ダブルツイスト	40 秒
10		フットトゥーフット・クランチ	40 秒
11		**Side Plank**	40 秒
12		回転斜めクランチ	40 秒

休憩 30 秒

13		脚を交差したサイドplank	40 秒
14		逆クランチ	x30 回
15		押し手でクランチ	x30 回
16		垂直総合クランチ	40 秒

休憩 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x30 回
18		逆クランチ	x30 回
19		レッグプッシュ	x30 回
20		4ストロークの脚上げ	x10 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.