腹筋・腹斜筋「クリード」流

中級　5 min

1		脚を交差したサイドplank	15 秒
2		Scissors Side Crunch	15 秒
	休憩		30 秒
3		レッグプッシュ	30 秒
4		Russian Twist	30 秒
	休憩		30 秒
5		プランク	30 秒
6		腹筋運動	30 秒
	休憩		30 秒
7		レッグプッシュ	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 脚を交差したサイドplank	15 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。

- 🎬 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.