臀部と脚

初級 | 7 min | 69 Kcal

1		ブリッジ	x15 回
2		フォワードランジ	x6 回
3		**Prone Leg Lift Alternated**	x4 回
	休憩		30 秒
4		スクワット	x20 回
5		**Prone Leg Lift Alternated**	x5 回
6		フォワードランジ	x6 回
	休憩		30 秒
7		**Prone Leg Lift Alternated**	x6 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		スクワット	x14 回
		休憩	30 秒
9		ブリッジにしてふくらはぎをあげる	x20 回
10		**Pulse Lunges**	x10 回
11		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
		休憩	30 秒
12		**Pulse Lunges**	x10 回
13		脚を伸ばした状態の横スイング	x10 回
14		ブリッジにしてふくらはぎをあげる	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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

- 🎬 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.